

اطلاعات

اتحادیه اروپا همچنان خود را متعهد به توافق هسته ای می داند و از جمهوری اسلامی ایران نیز می خواهد که به تعهداتش پایبند باشد. این در حالی است که دلیل اصلی لژزان شدن برجام پس از خروج آمریکا، انفعال و فرصت سوزی اروپایی‌ها بوده است.
به‌سازگارش گروه تحلیل، تفسیر و پژوهش‌های خبری ایران، اعلام کاهش تعهدات برجامی جمهوری اسلامی ایران که (هجدهم اردیبهشت ماه) در سالروز خروج «دونالد ترامپ» از توافق هسته ای ایران و «آپا» رخ داد، تلنگری محکم به اروپایی‌ها بود تا به سرعت به این اقدام واکنش نشان دهند.

«حسن روحانی» با اعلام اینکه ایران با

برای حفظ برجام قدم پیش بگذارند.تا پیش از اعلام خروج آمریکا از برجام، سه کشور اروپایی حاضر در توافق هسته ای تلاش‌های دیپلماتیک گسترده‌ای را به کار بستند تا مانع از تصمیم پیمان شکنانه ترامپ شوند. به موازات بروز اختلافات میان اروپا و آمریکا در زمینه مسائل تجاری، تعهدات آمریکا در پیمان‌های بین المللی و نیز هزینه‌های مالی دفاع جمعی آتلانتیک، مساعی دیپلماتیک اروپا برای اقاع ترامپ در جهت تداوم پایبندی به برجام به شکست انجامید.

با نگاهی به رخدادهای پس از خروج آمریکا از برجام می توان مجموعه مسوولیت‌پذیری اروپایی‌ها در قبال تعهدات

از تحمل هزینه‌های بالای تشدید تنش با آمریکا مشخصا در خارج ساختن برجام از وضعیت قرمز - اضطراری فرانسه هیج عملکرد خاصی از خود بر جای نگذاشته است حال آن که زمانی عکس یادگاری با برجام نمایی از قدرت دیپلماتیک اروپا و پرسنژ اتحادیه برقرار امنیت و ثبات جهانی و نیز حل و فصل مسئله آمیز اختلافات سخت نمی شد. پس از نوعی بود که شرکت‌های اروپایی برای استفاده از فرصت‌های بازارپرکشش ایران به تکاپو افتادند و به خصوص شرکت‌های فرانسوی چون «پژوسترون» و «توتال» منافع خود را در گسترش همکاری‌ها با شرکت‌های ایرانی

و واشنگتن به بالاترین میزان آن زمان امضای توافق هسته‌ای رسیده است. از دید طبیعی از تحلیلگران، نبود یک استراتژی مشخص و دقیق در حوزه سیاست خارجی ایالات متحده موجب شده است اقدامات پراکنده، متناقض و حتی مخرب سطح یک تنش معمولی را به اندازه‌ای بالا ببرد که همچون شرایط کنونی حتی تهدید نظامی و خطر جنگ هم مطرح شد. در یک سال اخیر خروج بی دلیل ایالات متحده از توافق هسته‌ای ایران و «آپا» افزای بر این بحران بود. این اقدام آمریکا به اندازه‌ای غیرمنطقی بود که از آن زمان تاکنون مورد انتقاد دیگر کشورها و حتی متحدان اروپایی کان سفید هم قرار گرفته است. افزایش تدریجی

اروپا و برجام؛ آژیر عملیات اضطراری

بعد از عکس یادگاری

توجه به مفاد توافق هسته‌ای در زمینه نقض تعهدات، از حقوق خود استفاده کرده و فروش آب سنگین و اورانیوم غنی شده را متوقف می سازد، ضرب العجلی شصت روزه را برای اروپایی‌ها تعیین کرد تا نسبت به ادای مسئولیت‌های خود در برجام اقدامات لازم را به عمل آورند.در همین راستا سخنگوی شورای عالی امنیت ملی هشدار داد جمهوری اسلامی ایران در صورت تداوم نقض عهد از سوی طرف‌های توافق هسته ای به صورت گام به گام به سوی خروج از برجام و مراحل پس از آن پیش خواهد رفت.در واکنش به ضرب العجل شصت روزه، مقامات اروپایی بیانیه ای را صادر کردند و از تهران خواستند که به تعهدات برجامی خود عمل کند و دیگر گامی به سوی برنرفتن از توافق برندارد. اروپایی‌ها همچنین تصریح کردند که تعیین ضرب العجل از سوی ایران را نمی پذیرند. امروز سخنگوی اتحادیه اروپا در گفت و گو با یکی از خبرگزاری‌های ایرانی به تشریح دلایل رد مهلت‌تجارت برای موثر اروپایی‌ها پرداخت و اظهار داشت، ما این اولیت‌اتوم وارد کردیم زیرا در مسیر انجام تعهدات قرار داریم. ما به برجام متعهدیم و در هماهنگی کامل با توافق هسته‌ای ایران عمل می کنیم. وی توافق هسته ای ایران و «آپا» را منفعتی جمعی برای حفظ امنیت اروپا و جهان دانست که باید از آن به عنوان استواری کلیدی محافظت کرد. وی با تأکید دوباره بر پایبندی اروپا به تعهدات برجامی خوداست تا ایران هم به تعهدات خود پایبند بماند.در حالی است که وزیر امور خارجه کشورمان در بیان سفر به مسکو در صفحه مجازی خود نوشت ایران همچنان تعامل سازنده با بازیگران برجامی و قابل اعتماد را دنبال می کند. به نوشته «محمدتقی طریف» برجام به خاطر آمریکا و علم پایبندی اروپا به تعهداتش در شرایط اضطراری قرار دارد. اتحادیه اروپا و سه کشور اروپایی باید

برجامی را محدود به مساعی مذکور در عرصه دیپلماسی و صدور بیانیه‌های سیاسی دانست. در عمل تنها اقدام اروپایی‌ها تا اینجا کار مثبت سازوکاری با عنوان «اینستکس» بوده که از بهمن ماه پارسال تاکنون باری را از دوش ایران برداشته است. این در حالی است که خواسته جمهوری اسلامی ایران از اروپایی‌ها مشخص و معطوف به ایجاد امکان فروش نفت، تأمین خدمات و کالاهای مورد نیاز و تعیین کانال‌های ارتباط مالی بود.افزایش تهدیدات ترامپ علیه تهران و تهدید جدی شرکت‌های خارجی در صورت برقراری ارتباط با ایران سبب شد تا این استدلال که بنگاه‌های اقتصادی اروپایی به صورت خصوصی و غیردستوری فعالیت دارند، دولت‌های اروپایی عملا وارد فاز انفعال شده و به جای اجرای سازی مسئولیت‌های برجامی به موضع گیری‌های اعلایی بسندسته کنند. اعتراض ایران به انفعال اروپایی‌ها و مواضع تهران در این زمینه، زمانی بیشتر محق به چشم می رسد که رویکردها و رفتار اروپایی‌ها در مراحل پیش از انعقاد برجام و سپس اجرای سازی آن تا زمان خروج آمریکا را به یاد بیاوریم.

در مسیر دستیابی به توافق در مذاکرات بسود که مقامات اروپایی با تغییر تابوهای «آپا» کشیدند تا این موفقیت دیپلماتیک محتمل را به نام خود ثبت کرده و در فرایند رایزنی‌هایی که در شهرهای اروپایی صورت می گرفت نقش ترویجی‌اکار اروپایی را برجسته سازند. نحوه حضور مسئول سیاست خارجی اتحادیه اروپا در رایزنی‌های سیاسی بین ایران و «آپا» نیز به نحوی بود که گویا اتحادیه‌ها نزدیک شدن مواضع ایران با دولت دموکرات آمریکا جهت دستیابی به توافق برد- برد، نقش تسهیلگر گفت وگو و ضمانتگر نتایج آن را برعهده دارد.

با گذشت نزدیک به چهار سال از انعقاد توافق هسته‌ستای، اروپا به دلیل هراس

بخش اول

می‌دیدند. با یادآوری این سبیر تحولات، اظهارات اخیر مقامات اروپایی به ویژه «امانوئل مکرون» رئیس جمهوری فرانسه بسیار قابل تأمل است. مکررون در واکنش به کاهش تعهدات برجامی ایران، در سخنانی دوپهلو ضرورت تداوم و حفظ برجام را یادآور می شود اما با اشاره به برنامه مشروع موشکی ایران تصریح می دارد که توافق هسته‌ای سال ۲۰۱۵ ناقص است و با گنجاندن موارد موشکی باید تکمیل شود. برخی تحلیلگران می گویند. برخلاف اظهارنظرهای سیاسی اتحادیه مبنی بر ضرورت حفظ برجام، حرکت جمهوری اسلامی ایران به سوی خروج از توافق هسته‌ای، تکلیف را برای اروپایی‌ها بر روشن می سازد و با قرار دادن آن‌ها- در کنار ترامپ، به تبعات تقابل سیاسی با کان سفید و مسوولیت مقابله با تحریم‌های ضدایرانی پایان می دهد و نوعی همدستی را برای بازگرداندن تحریم‌ها علیه تهران به وجود می آورد. در مقابل، این تحلیل وجود دارد که پس از فروپاشی کامل برجام دیگر چیزی از اعتبار سیاسی مبتنی بر اروپای مستقل باقی نمانده و حتی ژست اقتدار و وحدت اروپایی هجوم می آورد.در

مهاجری که از انبار مهماتی در حال انفجار به سوی مرزهای اروپایی هجوم می آورند در کنار سرازیری تروزیسم به سوی کشورهای اتحادیه چشم اندازی هولناک را به تصویر درمی آورد که در آن حسرت انفعال در حفظ برجام خورندگی می کند. ترامپ و خطای محاسباتی درباره ایران برخی رسانه‌ها و تحلیلگران آمریکایی می‌گویند نبود راهبرد مشخص در حوزه سیاست خارجی کان سفید موجب شده تا «دونالد ترامپ» در قبال ایران دچار اشتباهات محاسباتی شود. به گزارش گروه تحلیل، تفسیر و پژوهش‌های خبری ایرنا، شیب تقابل تهران

روابط بین الملل

پیونگ یانگ نشانه آن است. نکته دوم آن که دیدار مستقیم مقام‌های آمریکایی و کره شمالی تحلیلگران، نبود یک استراتژی مشخص و دقیق در حوزه سیاست خارجی ایالات متحده موجب شده است اقدامات پراکنده، متناقض و حتی مخرب سطح یک تنش معمولی را به اندازه‌ای بالا ببرد که همچون شرایط کنونی حتی تهدید نظامی و خطر جنگ هم مطرح شد. در یک سال اخیر خروج بی دلیل ایالات متحده از توافق هسته‌ای ایران و «آپا» افزای بر این بحران بود. این اقدام آمریکا به اندازه‌ای غیرمنطقی بود که از آن زمان تاکنون مورد انتقاد دیگر کشورها و حتی متحدان واشنگتن سفید هم قرار گرفته است. افزایش تدریجی

حداکثری بر ایران نانیده می گیرد. کان سفید اما هزموان از تهدید نظامی و تبلیغ بیش از حد بر موضوع حرکت ناو هواپیمابر خود به منطقه ابایی ندارد. در همین حین دولت آمریکا آن‌ها این واشنگتن بود که تعهدات خود را به سرانجام نرساند و باعث عقیم ماندن تلاش‌ها برای شد. همانگونه که بسیاری از تحلیلگران اعتقاد دارند به نظر می‌رسد برخلاف دوره ریاست جمهوری «باراک اوباما»، ترامپ تقریبا در هیچ یک از حوزه‌های سیاسی راهبرد مشخصی را تعین نمی کند. در واقع وی تنها انتظار دارد کشورها در مقابل فشارهای سیاسی و اقتصادی با تهدید نظامی، تسلیم خواسته واشنگتن شوند. این ارزیابی اشتباه، سردرگمی سیاسی

دادن جامعه بین الملل بویژه افکار عمومی و جامعه مدنی جهانی اعلام نماید که تحریم‌ها غیرقانونی و نامشروع اند، برای صلح و امنیت جهانی خطرناکند و بیش از هر چیز موجب افزایش درد و رنج مردم ایران شده و اقدامی و بررسی، از زمانی که ترامپ در ماه مه ۲۰۱۸ به طور یکجانبه از توافق هسته‌ای خارج شده، مناسبات ایران و آمریکا به شکل بی سابقه ای خصمانه شده است. آمریکا چنین وضعیتی نه تنها برای روسیه و چین سپاه پاسداران انقلاب اسلامی را در فهرست گروه‌های تروریستی قرار داد، اندک زمانی بعد معایفت‌های نفتی ایران را لغو کرد و اکنون



۳-تسری دادن قوانین داخلی به عرصه بین المللی با اصل تجارت آزاد و احترام به حفظ استسقلال و حاکمیت ملی کشورها در تعارض است. سیاست تحریم و مجازات اقتصادی ایران و کشورها و شرکت‌هایی که با ایران مبادلات تجاری – اقتصادی دارند، چیزی جز نانیده گرفتن موازین و قوانین تجارت آزاد، منافع ملی کشورها و تسری دادن حوضه اعمال قوانین داخلی به عرصه بین‌المللی نیست.

۴-تحریم‌ها به لحاظ اخلاقی قابل دفاع نیستند و عموما غیرانسانی و ضد بشری هستند. واقعیت این است که تحریم‌ها بیش از آن که نظام سیاسی را هدف قرار دهد، به زندگی، معیشت و سلامت آحاد جامعه بویژه زنان، فقر، کودکان، جوانان و سالمندان ضربه می‌زند و این اقدامی خلاف ارزش‌های انسانی است که دنیاگی کنونی نذغه آن را دارد. شنبه یکشنبه طلیان در آمریکا همانند نمونه عراق، درباره ایران متوسل به نیرنگ و دروغ شدند

در جریان حمله آمریکا به عراق در سال ۲۰۰۲، آمریکایی‌ها سراسر گزارش‌های دروغ و در پوشش شغراهای چون گسترش دموکراسی در خاورمیانه و آزاد سازی عراق، به این کشور حمله کرده، متهم کردن بغداد به داشتن سلاح‌های هسته‌ای، ارتباط با گروه‌های تروریستی و تهدید خواندن رژیم بعثی به عنوان خطری جدی برای صلح و ثبات جهانی بخشی از سناریو دولت می‌زد. برای شروع جلوه دادن حمله به عراق بود. اسمره جنگ طلیان چون بولتون و پمپئو در دولت ترامپ، همین سنساریو را علیه جمهوری اسلامی طراحی کرده و در حال پیشبرد آن هستند.

۶- باید گروه‌ها و جریان ضد جنگ و مدافع صلح دست به کار شوند

در آمریکا، اروپا و آسیا جریان فکری، سیاسی، فرهنگی و رسانه‌ای قدرتمندی وجود دارند که مخالف جنگ می باشند. می توان با مخاطب قرار دادن این جریان‌ها و فعال کردن آنها، مالدفاعان نظریه توسل به زور و مداخله نظامی در کان سفید را مجبور به عقب نشینی کرد. در مخالف بخش عمده ای از افکار عمومی آمریکا جنگ است و همچنان از مداخله نظامی این کشور در خاورمیانه ناراضی و رنج دیده است. کار را انتخاباتی در آمریکا فرصت مناسبی برای بسط دادن گفتگوهای عمومی پیرامون جنگ و صلح است بویژه آن که نامزدهای دموکرات در شعارهای خود بر سیاست خارجی ترامپ و یکجانبه گرایی آن متمرکز شده و به آن نقد جدی دارند.

فراخوان شناسایی و ارزیابی کیفی

شرکت سپرده گذاری مرکزی اوراق بهادار و تسویه وجوه در نظر دارد سه منظور تأمین، نصب و راه اندازی تجهیزات شبکه و ارتباطات سخت افزاری خود مبتنی برر راهکارهای تخصصی و استاندارد، نسبت به شناسایی و ارزیابی صلاحیت تأمین کنندگان واجد شرایط اقدام نماید. متقاضیان دارای توانمندی و با رتبه یک شسورایعالی انفورماتیک در رشته‌های شبکه داده‌ها، امنیت اطلاعات، مشاوه و نظارت و خدمات پشتیبانی می‌توانند تا تاریخ انتشار آگهی تا تاریخ ۱۳۹۸/۰۴/۱۰ روزهای کاری از ساعت ۹ صبح لغایت ۱۴ با دست داشتن معرفی نامه رسمی و مستندات هویتی جهت دریافت اسناد RFQ به بهای ۱۰۰۰۰۰۰ ریال (یک میلیون ریال) به نشانی تهران، خیابان بلوار کشاورز، خیابان نادی، پلاک ۱۳ طبقه ۵ (مدیریت امور مالی) اقدام نمایند.
آخرین مهلت برای تحویل پیشنهادها ساعت ۱۵ روز چهارشنبه ۱۳۹۸/۰۴/۱۲ است.

ردف	آدرس	تولک معکز	میزان (مربع)	قیمت پایه مزایده (ریال)
۱	اسلامشهر، عسکرتوجه ۴۷، تهران، مین،، انبیه کوی ۱۲، تهران، جنب کارگاه هیدرلیک	زمین	۲۴۰۰	۹/۳۶۰،۰۰۰/۰۰۰
۲	اسلامشهر، عسکرتوجه ۴۷، تهران، مین،، انبیه کوی ۱۲، تهران، جنب کارگاه هیدرلیک	زمین	۳۲۰۰	۱۲/۱۶۰،۰۰۰/۰۰۰

لذا از کلیه اشخاص حقیقی و حقوقی علاقمند به شرکت در مزایده، دعوت می‌ماید جهت دریافت اسناد مزایده، واره پیشنهاد در ساعات ۰۸:۳۰ الی ۱۶:۰۰ تا تاریخ ۱۳۹۸/۰۴/۱۲ لغایت ۱۳۹۸/۰۴/۱۲ است.استانی ایام تعطیل به دفتر مرکزی جهت پذیرش و نشانی تهران، بزرگراه مدرس، بلوار میرداماد شرقی، پلاک ۳۴۶ ساختمان پارس، طبقه سوم، طبقه سوم، قرارفرهاد واحد املاک مراجعه نمایند.
بدهی است شرکت در ر با قبول یک کپی سفته پیشنهاد یا نه به دلیل مختار است.
به پیشنهادهای مشروط، مهیوم، وفادرسود و پیشنهادهایی که بعد از مدت مدتر در آگهی مزایده راصل شود ترتیب اثر نخواهد شد.

جدول

افقی:	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱-خواندن قرآن با صوت خوش- از غلامحسین ساعدی															
۲-نوینسده آمریکایی بن هور»- شهر صنعتی															
۳-دفع مزاحم- از بخش‌های اوستا- با حر شی- شاعر ایرانی قرن ششم قبلب «ب حجه الحق»															
۴-اضافه بار- حلال و روا- حشره خونخوار- لاسیتک اضافی															
۵-برقراری ارتباط- زیانه آتش- الهه شکار															
۶-ترعاش- گرم انگلیسی- فرمان خودرو- تکرار حرف خورنی															
۷-نامی دخترانه- ازراه ذوق و خلاقت															
۸-قله زاگرس- باپان زندگی نیست- پسوندی که علامت نسبت است- اشتباه و خطا															
۹-فره‌ای در هنگام بروز حوادث طبیعی- پوشاک سر															
۱۰-محل ورود- خاک سفالگری- نمونه خروار- اتاق درس															
۱۱-بدبختی و سنگدلی- کلام خودخواه- کوته کاه تاه شده!															
۱۲-ریخت و فرم- آزاد- غبار با خاک نرم- سال ترکی															
۱۳-لیه- بدست- نیک- برادر آبدانی															
۱۴-گل همیشه بهار- گلزن مصری تیم فوتبال لیورپول															
۱۵- کوک ناز پرورده- عوض کردن															

عمودی:

۱-شمشید، باز- سخت- سفید مایل به زرد

۲-کاخ روسیه- پر حسد

۳- زانو تر سان- قافله- بدلی

۴- پایتخت اتریش- پادشاه عمل- ضمیر مفعولی- فلز چهره

۵- به وسیله، با- وسیله ای در سرخ خیاطی

۶-نمانده- بیهوده- آخر- جقه

۷-دوش و کتف- به موقع- محو کردن

۸-فریاد- دهنه- سنگ زمینی- فرش زمین فوتبال

۹-کلیه- بسیار نزدیک- اولین دو آدمی

۱۰-آخرین زندانی نازی- تمام آزادی- بازنده- شرط-ن- آزاد شده

۱۱- اسرا- هیئت وزیران- میانی

۱۲- دریاچه ترک-ه- شیمی- کربن- حقه- ناو- هر فصل کتاب

۱۳- از نام‌های پسرانه- ظرف سربازی- مجازات شرعی

۱۴- دانه- آنا ر- جنس شمشه

۱۵- دانه-انه- علامتی ریزو گرد- زهری- کشنده

از گیاه بیش

آگهی دعوت مجمع عمومی عادی سالیانه شرکت مهندسین مشاور بهر هرداری و بهینه سازی نیرو (سهامی خاص) به شماره ثبت ۸۹۳۳۸

شناسه ملی ۱۰۱۰۳۳۷۱۰

بدنویسه‌ای از کلیه سهامداران شرکت دعوت به عمل می‌آید در جلسه مجمع عمومی عادی سالیانه شرکت که در روز دوشنبه ۱۳۹۸/۰۴/۱۲ (پست و چهارم تیرماه یکپژار و سیدموندوشه)ساعت ۱۴ در محل شرکت واقع در میدان آرژانتین، خیابان لوئید، خیابان ۲۵، پلاک ۲۶، طبقه دوم بر گزار می گردد، حضور به هم رسانند.

دستور جلسه:
۱- استماع گزارش هیأت مدیره و بازرس در خصوص عملکرد شرکت برای سال مالی منتهی به ۱۳۹۷/۱۲/۲۹-بررسی و تصویب ترانزنامه سال مالی ۱۳۹۷ و خطومشی آنی شرکت.
۲-انتخاب اعضای هیأت مدیره جدید.
۳-انتخاب بازرس هیأت مدیره.
۴-تعیین روزنامه کثیرالانتشار.
۵-سایر مواردی که در صلاحیت مجمع باشد.

هیأت مدیره

آگهی دعوت مجمع عمومی عادی سالیانه شرکت بازرگانی مواد معدنی تیاب بندر عباس (سهامی خاص) شماره ثبت ۱۵۵۹۳۳ و شناسه ملی ۱۰۱۰۹۸۶۹۲۴

بدنویسه‌ای از کلیه سهامداران مجمع عمومی دعوت می‌شود در جلسه مجمع عمومی عادی سالیانه شرکت که در ساعت ۱۱ صبح روز شنبه ششم مورخ ۱۳۹۸/۰۴/۲۵ (پنجشنبه هفتم شهریور ماه) در محل دفتر مرکزی اصلی شرکت واقع در تهران- بزرگراه چرام- خیابان ملاصدرا، شماره ۲۲۰- ساختمان فردوس- طبقه هفتم- واحد ۲۳ تشکیل می گردد، حضور به هم رسانند.

دستور جلسه:
۱- استماع گزارش هیئت مدیره و بازرس قانونی.
۲- بررسی و اتخاذ تصمیم نسبت به صورت‌های مالی عملکرد سال مالی منتهی به ۱۳۹۷/۱۲/۲۹
۳- تعیین بازرس قانونی برای سال ۱۳۹۸
۴- تعیین روزنامه کثیرالانتشار جهت درج آگهی‌های شرکت.
۵- سایر مواردی که در صلاحیت تصمیم‌گیری مجمع عمومی عادی باشد.

هیئت مدیره

آگهی دعوت مجمع عمومی عادی «نوبت اول» اتحادیه تعاونی مصرف فرهنگیان ایران «شماره ثبت ۷۱۳۳۱ و شناسه ملی ۱۰۱۰۱۶۲۴۳۱

به اطلاع اعضای محترم می‌رساند، مجمع عمومی عادی (نوبت اول) سالیانه اتحادیه تعاونیهای مصرف فرهنگیان ایران آرن ساعت ۰۷:۳۰ صبح روز دوشنبه مورخ ۹۸/۴/۱۳ (پنجشنبه هفتم شهریور ماه) در محل مرکز خدماتی رفاهی فرهنگیان تهران واقع در خیابان کارگر جنوبی- میدان جرد- کمالی-خ کشانشان تلقن: ۵۵۲۱۰۰۸۰ برگزار می گردد.
این کلیه اشخاص اتحادیه حقوق می‌شود ترتیبی اتخاذ نمایند که فقط یک نفر نماینده تام‌الاختیار با داشتن معرفی‌نامه کتبی از هیئت مدیره و کارت ملی به همراه کبی آن جهت شرکت در مجمع مذکور رأس ساعت مقرر حضور به هم رسانند.

۱-استماع گزارش عملکرد هیئت مدیره و بازرسان در سال ۱۳۹۷
۲-بررسی و تصویب صورتهای مالی ۱۳۹۷ و یادداشتهای همراه آن و اتخاذ تصمیم نسبت به چگونگی تقسیم سود و پاداش هیئت مدیره و بازرسان و کارکنان.
۳-تصویب برنامه و بودجه اتحادیه برای سال مالی ۱۳۹۸
۴-گزارش گزارش حسابرسان و اتخاذ تصمیم در خصوص گزارش حسابرسی سال ۱۳۹۷
۵-اتخاذ تصمیم در مورد اخذ اعتبار و انجام مضار به با بانکها و مؤسسات مالی اعتباری از طریق انعقاد عقود اسامی.
۶-طرح و تصویب گزارش تغییرات اعضاء و سرمایه و افعال ماده ۱۴ اساسنامه و تعیین خط مشی اتحادیه در سال ۱۳۹۸
۷-تعیین روزنامه کثیرالانتشار جهت درج آگهی‌ها.
۸-انتخاب اعضاء اصلی و علی البدل بازرسان برای یک دوره مالی (یکساله)
۹-دوطلبان کاندید سبست هیئت بازرسی می‌بایست مدارک زیر را حداکثر یک هفته پس از درج آگهی به امور اداری اتحادیه تحویل و رسید در یافت نمایند. (به بیوسته فرم دوطلبین سمت بازرسی)
۱۰-صورجلسه هیئت مدیره مبنی بر معرفی کاندیدای عضویت در هیئت بازرسی.
۱۱-تصویب یک فقره اعلامیه و کارت ملی.
۱۲-تصویر یک برگ تمکین تحسینی با حکم کارگزینی.
۱۳-تکمیل فرم مینام.
۱۴-لازم به یادآوری استست که هیئت مدیره اتحادیه‌ها و شرکتهای تعاونی عضو می‌بایست حداکثر یک هفته قبل از تشکیل مجمع عمومی نماینده تام‌الختیار خود را کتبا به این اتحادیه جهت صدور کارت ورود به جلسه معرفی نمایند.

رئیس هیأت مدیره اتحادیه تعاونیای مصرف فرهنگیان ایران (اتما)

آگهی مزایده

شرکت تعاونی توسعه وعمران شهرستان گلیلیگان در نظر دارد نسبت به فروش یکسایه گوسفند خود واقع در بلوار شهید بهشتی روبروی بیمارستان امام حسین از طریق وکله عمومی اقدام نماید.متقاضیان می‌توانند جهت دریافت اسناد مزایده تا پایان وقت اداری روز پنجشنبه ۱۳۹۸/۰۴/۰۶ در دفتر شرکت واقع در خیابان غدیر روبروی کاوون ورزش فکری کودکان ونوجوانان مراجعه نمایند.در شرایط یکسان اولویت با سهامداران محترم شرکت می باشد.

روابط عمومی شرکت تعاونی توسعه وعمران شهرستان گلیلیگان

آگهی دعوت مجمع عمومی عادی (نوبت اول) شرکت تعاونی مصرف کارکنان پژوهشگاه صنعت نفت به شماره ثبت (۶۳۳۰۶) و شماره ملی (۱۵۳۳۸۵) (تاریخ چاپ: ۹۸/۴/۱)

از اعضای محترم این شرکت دعوت می‌شود در مجمع عمومی عادی که در ساعت ۱۴:۰۰ منتهی به ۱۳۹۸/۱۱/۱۱ در محل سالن سریش پژوهشگاه صنعت نفت تشکیل می گردد، حضور به هم رسانند. مهلت حضور برگ و کالت‌نامه از ۹۸/۴/۱۱ تا ۹۸/۴/۱۱ در دفتر فرهنگیه می‌باشد.

دستور جلسه:
۱- استماع گزارش هیأت مدیره و بازرس (۲) ارائه گزارش حسابرسی سال ۹۷ (۳) ارائه سود و زیان و صورتهای مالی سال ۱۳۹۷ و تعیین بودجه سال ۱۳۹۸
۲-تصمیم‌گیری در مورد درصد ذخائر و پرداخت سود.

هیئت مدیره

آگهی مزایده عمومی

غرف چهار و پنج شرکت هتل بین المللی پارسیان آزادی

شرکت هتل بین‌المللی پارسیان آزادی در نظر دارد به مدت یکسال غرف شماره چهار و پنج خود را با یکی از کاربری‌های: (۱) فروش فرش و تابلو فرش (۲) فروش خاویار (۳) ساعت‌فروشی (۴) فروش عطر و ادکلن (۵) صرافسی (۶) فروش موبایل و لوازم جانبی، از طریق مزایده عمومی به شرکت‌ها و اشخاص حقیقی و حقوقی واجد شرایط واگذار نماید. لذا از متقاضیان دعوت به عمل می‌آید از تاریخ انتشار این آگهی حداکثر ظرف مدت ۷ روز کاری در ساعات اداری به دبیرخانه شرکت (هتل بین‌المللی پارسیان آزادی) جهت اخذ فرم جهت اخذ فرم شرایط شرکت در مزایده به آدرس زیر مراجعه فرمایند. تهران، بزرگراه شهید چمران، تقاطع بزرگراه یادگار امام(ره) ضمناً متقاضیان محترم می‌توانند جهت کسب اطلاعات بیشتر به سایت هتل بین‌المللی پارسیان آزادی نیز مراجعه فرمایند.

www.azadihotel.com

آگهی دعوت مجمع عمومی عادی سالیانه شرکت سرما به کارکنان ارتباطات و مجازات (سهامی خاص) ثبت شده به شماره ۳۴۸۸۸۱ و شناسه ملی ۱۰۳۲۰۸۷۰۴۵۷

بدنویسه‌ای از کلیه سهامداران محترم شرکت سرما به کارکنان ارتباطات و مجازات (سهامی خاص) ثبت شده به شماره ۳۴۸۸۸۱ و شناسه ملی ۱۰۳۲۰۸۷۰۴۵۷ دعوت می‌شود تا شخصاً یا نماینده قانونی در جلسه مجمع عمومی عادی سالیانه که در روز دوشنبه ۱۳۹۷/۰۴/۲۴ راس ساعت ۱۵ به نشانی: تهران، خیابان ستارخان، نبش خیابان شادمهر (شکامان)، مجتمع مخارتاری شهید یگانه سالن اجتماعات کدپستی ۱۴۵۶۹۴۶۹۱۴ برگزار می گردد، حضور به هم رسانند.

دستور جلسه:
۱- استماع گزارش هیات مدیره در خصوص عملکرد سال مالی منتهی به ۱۳۹۷/۱۲/۲۹
۲- استماع گزارش حسابرس و بازرس قانونی سال مالی منتهی به ۱۳۹۷/۱۲/۲۹
۳- بررسی و تصویب صورتهای مالی شرکت منتهی به ۱۳۹۷/۱۲/۲۹
۴- انتخاب مدیران و سود سهام تقسیمی
۵- انتخاب مدیران
۶- تصاحب سالیانه ۱۳۹۸
۷- تعیین پاداش اعضای هیأت مدیره
۸- تعیین روزنامه کثیرالانتشار برای درج آگهی ها و سایر موارد قانونی
۹- سایر مواردی که به موجب قانون تجارت در صلاحیت مجمع عمومی عادی سالیانه می باشد.

هیأت مدیره

«بسمه تعالی»

آگهی دعوت مجمع عمومی عادی به طور فوق العاده شرکت کشت و صنعت زرنند (سهامی خاص) به شماره ثبت ۳۹۴۶۶ و شناسه ملی ۱۰۱۰۸۹۳۶۵

از کلیه سهامداران شرکت کشت و صنعت زرنند (سهامی خاص) به شماره ثبت ۳۹۴۶۶ و شناسه ملی ۱۰۱۰۸۹۳۶۵ دعوت بعمل می‌آید در تاریخ ۱۳۹۸/۴/۱۳ رأس ساعت ۱۰ صبح در جلسه مجمع عمومی عادی به‌طور فوق العاده در دفتر مرکزی شرکت تشکیل می گردد، حضور به هم رسانند.

دستور جلسه مجمع عمومی عادی به طور فوق العاده:

۱- انتخاب و تعیین سمت اعضای هیئت مدیره
۲- تعیین وضعیت حق امضا
۳- انتخاب بازرسین اعم از اصلی و علی‌البدل
۴- انتخاب روزنامه کثیرالانتشار
هیئت مدیره شرکت کشت و صنعت زرنند (سهامی خاص)

آگهی مناقصه عمومی

شرکت هتل بین المللی پارسیان آزادی «نوبت اول»

شرکت هتل بین‌المللی پارسیان آزادی در نظر دارد موارد ذیل را به مدت یکسال از طریق مناقصه عمومی به شرکت‌ها و اشخاص حقوقی واجد شرایط واگذار نماید. از متقاضیان دعوت به عمل می‌آید از تاریخ انتشار این آگهی حداکثر ظرف مدت ۱۰ روز کاری در ساعات اداری به دبیرخانه شرکت (هتل بین‌المللی پارسیان آزادی) جهت اخذ فرم شرایط مناقصه به آدرس زیر مراجعه فرمایند: تهران، بزرگراه شهید چمران، تقاطع بزرگراه یادگار امام(ره) ضمناً متقاضیان محترم می‌توانند جهت کسب اطلاعات بیشتر به سایت هتل پارسیان آزادی نیز مراجعه فرمایند.

۱) نگهداری و تعمیرات تأسیسات مکانیکی و الکتریکی
۲) نگهداری و تعمیرات سیستم مدیریت تره هوشمند (BMS)

www.azadihotel.com

آگهی مناقصه پیمانکاری

استخراج و حمل سنگ آهک معدن الویر نوب دوم

شرکت سیمان ساوه (سهامی عام) در نظر دار دیپیمانکاری استخراج و حمل ۷۰ هزار تن سنگ آهک مورد نیاز خود را در معدن الویر مربوط به شرکت سیمان ساوه و از طریق مناقصه عمومی واگذار نماید.

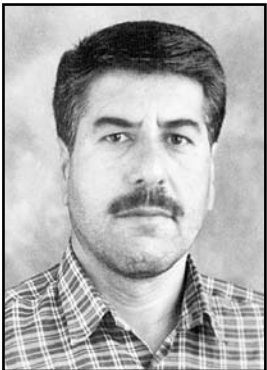
از متقاضیان واجد شرایط دعوت به عمل می‌آید تا ضمن مراجعه به دبیرخانه شرکت و با دریافت اسناد مناقصه، حداکثر تا تاریخ ۱۳۹۸/۰۴/۱۰ نسبت به ارائه پیشنهاد خود به نشانی: تهران- میدان آرژانتین، خیابان احمد قصیر، خیابان هفدهم (شهید بهزاد شفق)، پلاک ۲۱ اقدام نمایند.

آگهی دعوت از بستاکاران

شرکت بنتونیت کویر (سهامی خاص

یادبود

مانده‌بودی اگر نازنینم زندگی رنگ و بوی دگر داشت این شب سرد و غمگین غربت با وجود تو رنگ سحر داشت



رحمت الهی گردد.

از طرف همسر و فرزندان

بنام ایزد یکتا

بیست و هشتمین سالگرد وفات همسر و پدر عزیزمان، شادروان دکتر فیروز اویسی را گرامی می‌داریم.

تبریز
همسر و فرزندان: هما- مریم- علی

تسلیت

خانواده محترم مرحوم مغفور

حاج آقا محسن آهنجی

با‌اندوه‌فراوان مصیبت‌وارد‌ه‌راصمیمانه‌تسلیت‌عرض‌نموده‌،از‌خداوند‌متعال‌برای‌آن‌مرحوم‌شادی‌روح‌و‌برای‌بازماندگان‌صبر‌و‌سلامتی‌مسئلت‌می‌نماییم.

از طرف پرسنل شرکت صنایع پارس موکت

انا لله و انا الیه راجعون

راهنمای همیشگی و رفیق شفیق روزهای سخت در نشیب‌دوران‌مان‌آقای‌لطف‌الله‌میثمی‌در‌اندوه‌از‌دست‌دادن‌**بانو‌مریم‌همسر‌فداکار‌و‌مهربانش‌سوگوار** واندوهگین‌است،‌خود‌را‌شریک‌غم‌آقا‌لطفی‌می‌دانیم و برای خانواده‌سرافراز‌میثمی‌و‌سایر‌بازماندگان‌صبر‌و‌سلامتی‌خواهانیم.

ابوطالب‌آدینه‌وند،‌خسر‌و‌آذربایجانی،‌رضا‌آقا‌خانی،‌محمدرضا‌آهنی،‌حمیده‌ابراهیمی،‌حمید‌احراری،‌محسن‌احمدی،‌مرتضی‌افشار،‌اعظم‌اکبر‌زاده،‌سید‌عبدالمجید‌الهامی،‌مسعود‌باستانی،‌ابوالفضل‌بازگان،‌محمد‌حسین‌بنی‌اسدی،‌عمادبهار،‌فرهادبیهانی،‌فهیمة‌بهرامی،‌صفا‌بیطرف،‌مسعود‌پدرام،‌عباس‌پور‌اظه‌ری،‌حبیب‌الله‌پیمان،‌غلامعباس‌توسلی،‌محمد‌توسلی،‌سونیا‌ترکمان،‌ناصر‌تکمیل‌همایون،‌در‌خشنده‌تیموریان،‌حسین‌جزایری،‌محمد‌مهدی‌جعفری،‌فرشته‌جمشیدی،‌علی‌حدیثی،‌حمید‌حدیثی،‌بهزاد‌حق‌پناه،‌ابوالفضل‌حکیمی،‌امیر‌خرم،‌ابراهیم‌خوش‌سیرت،‌رضا‌دبیر،‌فاطمه‌دردکشان،‌سعید‌درو‌دی،‌امیر‌خسرو‌دلیر‌ثانی،‌رویا‌راضی،‌رضارئیس‌طوسی،‌علیرضار‌جایی،‌محمد‌جواد‌رجایی،‌محترم‌رحمانی،‌روح‌الله‌رحیم‌پور،‌بهمن‌رضا‌خانی،‌احدر‌ضایی،‌محمد‌رضایی،‌عطوفت‌رویین،‌حسین‌رفیعی،‌اعظم‌زارعیان،‌رقبه‌زارع،‌عزیزه‌زارع،‌علی‌رضا‌ساریخانی،‌عبدالفتاح‌سلطانی،‌بهرام‌سحابی،‌حامد‌سحابی،‌دره‌سحابی،‌زهره‌سحابی،‌فریدون‌سحابی،‌حسین‌سر‌بندی،‌تقی‌شامخی،‌محمود‌رضا‌شاه‌حسینی،‌حسین‌شاه‌اویسی،‌احسان‌شریعتی،‌سارا‌شریعتی،‌سوسن‌شریعتی،‌مونا‌شریعتی،‌فیروزه‌صابر،‌سعید‌صاحب‌محم‌دی،‌هاشم‌صباغیان،‌باقر‌صدری‌نیا،‌کیوان‌صمیمی،‌اعظم‌طالقانی،‌حسام‌طالقانی،‌طا‌هره‌طالقانی،‌محمد‌فرید‌طاه‌ری،‌علی

ترحیم

طهماسبی،‌امیر‌طیرانی،‌حمید‌رضا‌عابدیان،‌سید‌جعفر‌عباس‌زادگان،‌میکائیل‌عظیمی،‌محمود‌عمرانی،‌علی‌اصغر‌غروی،‌مهدی‌غنی،‌کیومرث‌فرجاد،‌غفار‌فرز‌دی،‌حسین‌فلاح،‌عزیز‌قاسم‌زاده،‌امیر‌نظام‌الدین‌ق‌هاری،‌محمد‌رضا‌کار‌خانه‌چین،‌رحمان‌کارگشا،‌محمد‌کریمی،‌علی‌گر‌جی،‌فاطمه‌گوارایی،‌قاسم‌لواسانی،‌احسان‌مالکی‌پور،‌حسین‌مجاهد،‌مصطفی‌محب‌کیا،‌محسن‌محققی،‌محمد‌محم‌دی‌اردهالی،‌سعید‌مدنی،‌مینسو‌مرتاضی،‌مهدی‌معتمدی‌مهر،‌احمد‌معصومی،‌محمد‌جواد‌مظفر،‌محمد‌ملکی،‌نسرین‌ملکی،‌خسرو‌منصوریان،‌هادی‌موتمنی،‌یوسف‌مولایی،‌قدسی‌میر‌معز،‌علی‌نظری،‌محمود‌نک‌ور‌وح،‌حسین‌نوری‌زاده،‌حمید‌نوحی،‌ناصر‌هاشمی،‌علیرضا‌هندی،‌هادی‌هادی‌زاده‌یز‌دی

جناب آقایان

مهندس علیرضا و حمیدرضا آهنجی مرکز با‌اندوه‌فراوان:خبر‌درگذشت‌پدر‌گرامیتان‌حاج‌محسن‌آهنجی‌مرکز،‌بنیانگذار‌و‌مؤسس‌شرکت‌صنایع‌پارس‌موکت‌موجب‌تألم‌و‌تأثر‌گردید.

بدینوسیله‌مصیبت‌وارد‌ه‌را‌به‌شما‌و‌خانواده‌محترم‌و‌سایر‌بازماندگان‌آن‌عزیز‌از‌دست‌رفته‌تسلیت‌عرض‌نموده‌و‌از‌پسرود‌گار‌متعال‌برای‌آن‌مرحوم‌رحمت‌الهی‌ارزومندیم.

مدیریت و کارکنان کارخانجات صنایع پارس موکت رشت

خانواده محترم ملکی

با‌نهایت‌تأسف‌و‌تأثر‌درگذشت‌مرحوم‌آقای‌صمد‌ملکی‌(احمد)‌را‌صمیمانه‌تسلیت‌عرض‌نموده‌و‌از‌درگاه‌خداوند‌متعال‌برای‌آن‌مرحوم‌رحمت‌الهی‌و‌برای‌بازماندگان‌صبر‌و‌شکیبایی‌مسئلت‌داریم.

عبدالله سرشار
مهندسین و کارکنان شرکت ساختمانی با‌نه

و با جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره تلفن ۴۸۰۹۷۶۷۱ و ۲۱-۴۸۰۹۷۲۴۲- تماس حاصل نمایند. ضمناً زمان بازدید املاک از تاریخ ۱۳۹۸/۰۴/۱۸ مورخ ۱۸:۰۰ ساعت، روز یکشنبه به همراه اصل فیش واریزی سیره مورد نظر تا ساعت، ۱۸:۰۰ مورخ ۱۳۹۸/۰۴/۱۸ در آدرس مذکور

شنبه یکم تیر ۱۳۹۸- ۱۸ شوال ۱۴۴۰- ۲۲ ژوئن ۲۰۱۹- سال نود و سوم - شماره ۲۷۳۱۰

خاندان محترم آهنجی

مصیبت‌وارد‌ه‌را‌صمیمانه‌تسلیت‌گفته‌و‌خود‌را‌در‌غم‌بزرگ‌شما‌شریک‌می‌دانیم‌از‌خداوند‌بزرگ‌برای‌آن‌روانشاد‌طلب‌مغفرت‌و‌برای‌همه‌بازماندگان‌محترم‌صبر‌و‌بردباری‌مسئلت‌داریم.

هیات مدیره و کارکنان گروه صنعتی موکت همدان

سرکار خانم‌ها شهره و شهین ابریشمی
جناب آقای دکتر شهاب‌هاشم‌زاده
جناب آقای دکتر شروین‌هاشم‌زاده
با‌اندوه‌فراوان‌مصیبت‌وارد‌ه‌را‌به‌شما‌و‌سایر‌بستگان‌تسلیت‌عرض‌نموده‌و‌از‌خداوند‌متعال‌برای‌شما‌صبر‌و‌سلامتی‌ارزومندیم.

«**خانواده: حسین‌هاشم‌زاده**»

سخنرانی

برنامه‌های علمی-دینی
فرهنگی هنری حسینیه ارشاد
هفته اول تبر

کلاس‌ها:
*تفسیر قرآن کریم
*تزکیه و اخلاق
نمایشگاه‌هایی با موضوعات:
*قرآن و خلقت جهان
*تاریخ قرآن
*رهبری و مدیریت (اسلام)
*موسیقی
*تازه‌های مجموعه در تیرماه
اطلاعات بیشتر: ۲۲۸۶۶۴۵



برادر و خواهر نیکو کار

پایبند ارامروز مجلس ترحیم و یادبود را با گلهای همیشه بهار و با هدف والای حمایت از یتیم شکوه و معنویت بخشیم که رشای الهی و شادی روح متوفی در آن خواهد بود.
برای سفارش تاج گل به تلخ ایام یک تلفن کافی است و حمل و نقل نیز رایگان می باشد.

دفتر مرکزی: ۴-۰۸۹۸۱-۳۳۰۰
دفتر سفارش تاج گل: ۴-۰۲۰۰۰۲۶۳
روابط عمومی: ۱۴۸۷۰۳۵۵۱
سامانه پیام کوتاه: ۴۷۵-۲۰۰۰
وب سایت: **www.fatemezhara.org**

جناب آقای دکتر محمد ابریشمی

جناب آقای دکتر مجید ابریشمی

با‌نهایت‌تأسف‌و‌تأثر‌درگذشت‌مادر‌گرامیتان‌را‌به‌شما‌و‌خانواده‌های‌محترم‌ابریشمی‌تسلیت‌عرض‌نموده،‌صبر‌و‌سلامتی‌بازماندگان‌را‌از‌خداوند‌متعال‌ارزومندیم.

«**خانواده: حسین‌هاشم‌زاده**»

قابل انجام میباشد. لازم به ذکر است کل ثمن معامله میبایست طی مدت سه ماه از تاریخ امضاء مبایعه نامه تسویه گردد. در ضمن شرکت در رد قبول پیشنهاتاد واصله مختار میباشد و پیشنهادشود مخدوش و فاقد سیده از درجه اعتبار ساقط میگردد.

راههای ارتباطی تلفن: ۰۲۱-۴۸۰۹۷۲۴۲- تلفکسی: ۰۲۱-۴۸۰۹۷۶۷۱- آدرس پست الکترونیک: **amlakmozayehdeh@gmail.com**

سپرده شرکت در مزایده (ریال)	قیمت پایه مزایده (ریال)	توضیحات ملک
۱۶,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۳۲۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۴۹ واحد پارکینگ - دو نیش
۶۲۵۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۱,۲۵۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	حدودا ۳۲ سال ساخت
۳۵۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۷۰۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	مور و روف گاردن
۱۳۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۲۶۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	درای کابینت فلزی است - سیستم
۱۲۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۲۴۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۵ سال ساخت
۵۲۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۱,۰۴۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۵ متر مربع (۹۸۰ اداری و ۱۸۰ متر
۹۰۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۱,۸۰۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	حدودا ۳۲ سال ساخت
۸۵۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۷۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	مور و روف گاردن
۲۱۵۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۴۳۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	درای کابینت فلزی است - سیستم
۱,۸۵۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۳۷۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۵ سال ساخت
۱,۶۰۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۳۲۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	حدودا ۳۲ سال ساخت
۲,۲۵۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۴۵۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	مور و روف گاردن
۱,۷۵۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۳۵۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	درای کابینت فلزی است - سیستم
۷۵۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۵۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۵ سال ساخت
۱,۸۵۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۳۷۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	حدودا ۳۲ سال ساخت
۲۱۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۴۲۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	مور و روف گاردن
۱,۷۵۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۳۵۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	درای کابینت فلزی است - سیستم
۱۳۵۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۲۷۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۵ سال ساخت
۲۰۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۴,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۴۹ واحد پارکینگ - دو نیش
۴۰۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۸۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	حدودا ۳۲ سال ساخت
۴۵۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۹۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	مور و روف گاردن
۷۰۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۴۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	درای کابینت فلزی است - سیستم
۱۰۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۲۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۵ سال ساخت
۱,۲۵۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۲۵۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	حدودا ۳۲ سال ساخت
۸۰۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۶۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	مور و روف گاردن
۷۵۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۵۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	درای کابینت فلزی است - سیستم
۳۰۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۶۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۵ سال ساخت
۳۲۵۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۶۵۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	حدودا ۳۲ سال ساخت
۳۲۵۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۶۵۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	مور و روف گاردن
۲۶۵۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۵۳۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	درای کابینت فلزی است - سیستم
۱,۸۵۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۳۷۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۵ سال ساخت
۲۱۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۴۲۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	حدودا ۳۲ سال ساخت
۲۰۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۴۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	مور و روف گاردن
۲۲۵۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۴۵۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	درای کابینت فلزی است - سیستم
۲۱۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۴۲۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۵ سال ساخت
۲۲۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۴۴۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	حدودا ۳۲ سال ساخت
۳۵۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۷۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	مور و روف گاردن
۸۰۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۶۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	درای کابینت فلزی است - سیستم
۳۳۵۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۶,۹۰۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۵ سال ساخت
۶۰۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۲۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	حدودا ۳۲ سال ساخت
۵۰۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	مور و روف گاردن
۱,۸۷۵۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۳,۷۵۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	درای کابینت فلزی است - سیستم
۱,۶۷۵۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۳,۳۵۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۵ سال ساخت
۱,۱۰۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۲,۲۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	حدودا ۳۲ سال ساخت
۹۱۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۱,۸۱۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	مور و روف گاردن
۴,۱۵۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۸۳,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	درای کابینت فلزی است - سیستم
۴۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۸۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۵ سال ساخت

مجلس نمایندگان آمریکا اختیارات جنگی ترامپ را کاهش داد

سرویس خارجی: دموکرات های مجلس نمایندگان آمریکا با تصویب طرحی به کاهش اختیارات جنگی دونالد ترامپ رئیس جمهوری این کشور رای مثبت دادند.

اعضای دموکرات مجلس نمایندگان آمریکا طرحی را به تصویب رساندند که اختیارات رئیس‌جمهوری این کشور برای اعلان جنگ با سایر کشورها به بهانه مبارزه با تروریسم را محدود می‌کند. مجلس نمایندگان آمریکا با لغو قانون موسوم به «مجاز استفاده از نیرو نظامی» موافقت کرد. گفتنی است این قانون که بعد از حملات ۱۱ سپتامبر سال ۲۰۰۱ به تصویب رسید، به رئیس‌جمهور آمریکا اجازه می‌داد بدون مشورت با کنگره از قدرت نظامی برای مبارزه با «گروه‌های تروریستی» استفاده کند.

از سوی«انائسی پالوسی» رئیس‌مجلس نمایندگان آمریکا نویخ رسمی دونالد ترامپ به جای آغاز فرایند استیضاح علیه رئیس‌جمهوری کشورش را رد کرد و گفت:اگر دموکرات‌ها به این نتیجه رسیدند که او باید طبق قانون اساسی بابت سوء رفتار منتهم شود، استیضاح تنها گزینه است. این درحالی است که نتایج نظرسنجی گالوپ نشان می‌دهد، میزان رضایت مردم آمریکا از دونالد ترامپ از ۴۶ درصددرماه آوریل به ۴۳ درصدکاهش یافته است.

از سوی«والادیمیر پوتین» رئیس جمهوری روسیه اعلام کرد: مسکو و واشتنگتن دارای دیدگاه خاص خود برای حل و فصل مسائل بین المللی هستند، اما در دستیابی به اهداف خود ازطریق اعمال زور موفق نخواهند بود و هر دو طرف این مساله را به خوبی درک می‌کنند.

فروش ضدسعودی «ستا»

مجلس سنای آمریکا به لغو برنامه دولت این کشور برای فروش سلاح به عربستان سعودی با استناد به اختیارات ویژه رئیس‌جمهوری آمریکا رای مثبت داد.

مجلس سنای آمریکا طرحی را که خواستار لغو برنامه «ترامپ» برای استفاده از اختیارات ویژه جهت فروش سلاح به عربستان سعودی است را تصویب کرد.

دولست دونالد ترامپ پیشش از این با اعلام وضعیت اضطراری در قبال ایران در سوم خردادماه سال جاری به دلیل تنش با تهران، کمیته‌های کنگره را از قصد خود برای فروش بیش از هشت میلیارد دلار تسلیحات نظامی به عربستان سعودی، امارات و اردن مطلع کرد. لازم به ذکر است، رئیس‌جمهوری آمریکا در صورت اعلام وضعیت اضطرار ملی می‌تواند مفاد مندرج در قوانین کنترل تسلیحاتی را نادیده گرفته و بدون مجوز کنگره سلاح بفروشد.

همزمان با این اقدام آمریکا، دولت انگلیس نیز اعلام کرد که مجوزهای فروش سلاح به عربستان را لغو می‌کند. دولت انگلیس در همین راستا اعلام کرد: هرچند با رای دادگاه این کشور در مورد غیرقانونی بودن فروش سلاح به ریاض خردادماه است، اما فعلا صدور مجوز جدید برای صادرات جنگ‌افزار به عربستان سعودی را متوقف می‌کند. این در حالی است که پیشتر،دادگاهی در انگلیس فروش تسلیحات این کشور به عربستان سعودی به منظور استفاده در تجاوزات انتالفا سعودی را غیرقانونی خوانده بود.

در خیر دیگری، «لینسی گرام» عضو مجلس سنای آمریکا بار دیگر در گفتگو با شبکه الجزیره، «بن سلمان» ولیعهد سعودی را به دست داشتن در قتل «جمال خاشقجی» روزنامه‌نگار منتقد اسلامد متهم کرد. مستحکوی وزارت خارجه آمریکا نیز با ادعای حمایت از تحقیقات گزارشگر ویژه سازمان ملل درخصوص قتل روزنامه‌نگار منتقد ریاض در کسولگری سعودی گفت : در حال بررسی دقیق این گزارش است.

اروغان، رئیس‌جمهوری ترکیه نیز به گزارش سازمان ملل متحد که گفته ادله موثقی درباره نقش ولیعهد سعودی در قتل روزنامه‌نگار منتقد سعودی وجود دارد واکنش نشان داد و تأکید کرد: ماامان قتل خاشقجی بهای آن را پرداخت کرده‌ایم کرداروغان تأکید گفت: گزارش سازمان ملل متحد نقش آفرینی مقام‌های سعودی به ویژه «بن سلمان» در قتل خاشقجی را تأیید می‌کند و آنها بهای این بارپرداخت خواهد کرد.

گروه‌های مقاومت فلسطین: «معامله قرن» عملی نخواهد شد

سرویس خارجی: گروه‌های مقاومت فلسطینی در دمشق نشستی در رد طرح آمریکا برای صلح با رژیم صهیونیستی برگزار و تأکید کردند که این طرح موسوم به «معامله قرن» اجرایی نخواهد شد. شعار این نشست، «نه به معامله قرن، نه به نیست بحرن، نه به تصمیم ترامپ برای حاکمیت صهیونیسم بر خلدس و جولان» و «خالد عبدالعزیز» که کل جبهه مبارزه مردمی فلسطین در این نشست تأکید کرد که قرار است ۲۵ جاری میلادی، در ورودی اردوگاه البرموک، (جنوب دمشق) همایشی با حضور شخصیت‌های سوری، فلسطینی و سایر کشورهای عربی برگزار شود و موضع این افراد در طرح‌های صلح‌آمیز مردم فلسطین اعلام خواهد شد.

«خلف المفتاح» مدیرکل مؤسسه بین‌المللی قدس نیز تأکید کرد که آمریکا قصد دارد همه چیز را در جهان تغییر به کالا کند و به همین دلیل بازگرداندن اعتبار به تفکرات مربوط به میهن، شهرنزدی، هویت و کرامت بسیار مهم است. همزمان «اسماعیل هنیه» رئیس دفتر سیاسی حماس نیز اعلام کرد، طرح آمریکا موسوم به «معامله قرن» و امثال این طرح نمی تواند قدس و مسجداقصی را از فلسطینی‌ها بگیرد. در این حال سخنگوی رسمی دولت اردن اعلام کرد برای حل موضوع فلسطین، هیچ گزینه‌ای جز راهکار دو دولتی وجود ندارد و هیچ طرح اقتصادی نمی‌تواند جایگزین این راهکار باشد. خبر دیگر اینکه روزنامه عبری زبان «همارپو» از سرقت تعدادی جنگ افزار از پایگاه‌های نظامی این رژیم واقع در شمال و مرکز سرزمین‌های اشغالی خبر داد.

از سوی «اسحاق بریک» بازرس سابق ارتش رژیم صهیونیستی اذعان کرد که جنگ بعدی، دشوارترین جنگ تاریخ اسرائیل خواهد بود و اسرائیل باید برای مقابله با روزانه چند صد موشک در جنگ بعدی، آماده باشد و آن وقت فقط خدا باید به فریادمان برسد.

<div><div> </div></div>	صاحب امتیاز: شرکت ارتباط اچ (مؤسسه اطلاعات)
<div><div> </div></div>	مدیر مسئول: سیدمحمد مدعانی
<div><div> </div></div>	سر دبیر: علیرضا خانی
<div><div> </div></div>	نشان: تهران- بلوار میرداماد- خدایان مصطفی جنوبی (نفت سابق)
<div><div> </div></div>	ساختمان اطلاعات- کدپستی ۱۵۴۹۵۳۱۱۱ (تهران)
<div><div> </div></div>	پست تصویری تحریریه ۲۲- ۲۲۵۸۰۲۲
<div><div> </div></div>	تلفن: ۲۹۹۹۹
<div><div> </div></div>	نماینر آگهی‌ها ۲۱- ۲۲۵۸۰۱۹۹
<div><div> </div></div>	تلفن پذیرش آگهی‌ها ۱۸- ۲۲۵۸۰۱۳۰
<div><div> </div></div>	نشانی اینترنت: http://www.ettelaat.com
<div><div> </div></div>	پست الکترونیکی: ettelaat@ettelaat.com
<div><div> </div></div>	منشور اخلاقی: http://www.ettelaat.com/ftp/manshoor.pdf

♦ **سال نود و سوم** ♦

اطلاعات

<div><div> </div></div>		<div><div> </div></div>
شنبه یکم تیر ۱۳۹۸ <p>۱۸ شوال ۱۴۴۰- ۲۲ ژوئن ۲۰۱۹</p>		<div><div> </div></div>
ظهر شرعی		غروب آفتاب
آذان مغرب		آذان صبح (فرذا)
نیمه شب شرعی (پایان وقت ادای نماز)		طلوع آفتاب (فرذا)
۱۳ و ۰۶ دقیقه		۲۰ و ۲۴ دقیقه
۲۰ و ۲۴ دقیقه		۰۴ و ۲۰ دقیقه
۰۵ و ۴۹ دقیقه		

انصارالله، نیروگاه برق عربستان در «جیزان» را منهدم کرد

عربستان به شمار می‌رود و هزینه ساخت آن بالغ بر ۱۲ میلیارد ریال سعودی بوده است که شرکت



فرمانده نیروهای مسلح یمن نیز با اعلام این خبر گفت: موشک شلیک‌شده به هدف مورد نظر

دهپاتن از فعالان حقوق بشری در اعتراض به فروش سلاح به عربستان و تسلیح رژیم سعودی توسط دولت انگلیس، مقابل سفارتخانه عربستان در لندن تجمع و تظاهرات کردند که گزارش نتایج خبری، تجمع کنندگان با

این منابع افزودند:نیروگاهی برقی که هدف حمله موشکی یمنی ها قرار گرفت، از بزرگترین نیروگاه‌های تولید برق در عربستان سعودی به شمار می‌رود که به بالاترین میزان بهروری در این کشور دست پیدا کرده و ۷۰ درصد برق استان های انجران، «جیزان» و «عسیر» این کشور را تأمین می‌کند.

بر اساس گزارش وبگاه «الخبر الیمنی»، نیروگاه برق «الشقیق» از بزرگترین نیروگاه‌های برق در

ایران مبنی بر تلاش برای ایجاد امنیت در افغانستان، این اتهامات را برای اساسی دانست که با هدف انحراف افکار از شکست سیاست‌های ۱۸ سال گذشته ایالات متحده در این کشور صورت می‌گیرد.

تخت روانچی سفیر و نماینده دائم جمهوری اسلامی ایران در سازمان ملل، افزود: دولت افغانستان از سال‌ها قبل، تجاوز، خراب‌کاری‌های خارجی و ترور بیزار بوده و حاضر به صلح است.

وی تأکید کرد: لازم‌ه صلح بودن صلح



۲
سلبریتی زاده
آن سوی مرزها



۵
اشتباهات رایج
در تغذیه کودکان



شنبه یکم تیر ۱۳۹۸

سال نود و سوم - شماره ۲۷۳۱۰

۴۰۹

ضمیمه خانواده روزنامه اطلاعات

راهکارهای موثر برای رفتار با کودک لجباز



اجتماعی می گوید: «در مورد وضعیت مهاجرت در میان ایرانیان و میل به اقامت خود یا فرزندان در یک کشور خارجی، نمی توان مسئله را صرفاً به هنرمندان و سلبریتی ها تقلیل داد. هرچند در برخی از آن ها که موقعیتی خاص دارند، این رفتار دیده می شود. به نظر می رسد گستره وسیع این رفتار یعنی میل و تلاش برای کسب اجازه اقامت در یک کشور دیگر و متولد شدن فرزند در یک کشور توسعه یافته، در تمام اقشار جامعه دیده می شود.»

البته این داستان منحصر به ایران هم نیست و بسیاری از چهره های کشورهای مختلف شوریهایی مثل کانادا را به عنوان محل تولد فرزندان انتخاب می کنند. به خصوص این داستان در بین ستارگان ترکیه رواج زیادی دارد و بسیاری از آن ها با این که مشکلی با قواعد و قوانین زندگی اجتماعی شان ندارند، اما در لس آنجلس، نیویورک، کانادا یا آلمان سکونت دارند.

در بین چینی ها، کره ای ها و ژاپنی ها هم سلبریتی های زیادی را می شناسیم که در آمریکا یا کانادا ساکن هستند یا این که زمان تولد فرزندان شان به این کشورها سفر می کنند تا از مزایای پاسپورت این کشورها بهره مند شوند. تلاش برای تابعیت از طریق تولد تلاش برای دریافت تابعیت مهمترین دلیل این کار است.

در کشورهایی که تابعیت را براساس اصل خاک ارائه می کنند، فرد در قلمرو و خاک هر کشوری که متولد شود، تابعیت یا شهروندی آن کشور را می گیرد. مثلاً در سیستم تولد فرزند در آمریکا، کودک به دنیا آمده در ایالات متحده آمریکا یک شهروند آمریکایی (citizen) محسوب می شود، حتی اگر از پدر و مادری غیرآمریکایی متولد شود.

نکته حائز اهمیت در این میان آن است که وقتی فردی به عنوان شهروند ایالات متحده آمریکا محسوب شد، راحت تر و سریع تر می تواند برای مهاجرت اعضای خانواده خود، برای ورود به خاک این کشور اقدام کند.

داشتن پاسپورت کشورهای دیگری مثل کانادا که قانون تابعیت از طریق خاک دارند این امکان را به فرد می دهد که به راحتی و بدون نیاز به ویزا به کشورهای دیگری همچون آمریکا و انگلیس سفر کرده و در این کشورها کار و تحصیل کند. مخصوصاً حالا که ترامپ قوانین مهاجرت را سخت کرده خیلی ها تلاش می کنند با دریافت تابعیت کانادا و کشورهای مشابه آن این قوانین را دور بزنند.

با توجه به شرایطی که کشور در یک سال گذشته با آن درگیر بوده این تصمیم و این کار به نظر بیشتر شده و مردم هم نسبت به آن حساسیت بیشتری دارند.

به گفته دکتر رحمانی عده ای به دلیل اینکه این چهره ها از کنار توجه و هزینه همین مردم و سرمایه های این جامعه به این شرایط و امکانات دست پیدا کرده اند، این کار را نوعی نمک نشناسی می دانند.

مساله ای که در کامنت های مردم در پست های اینستاگرامی رامبد جوان هم زیاد می بینیم، به نظر آنها رامبد جوان برخلاف شعارهایش در برنامه اش عمل کرده و نشان داده آن علاقه ای را که می گفته به کشورش ندارد. هرچند که به گفته بعضی ها او به عنوان پدر خواسته شرایط بهتری برای فرزندش ایجاد کند. کاری که هر پدری با توجه به امکاناتش انجام می دهد.



درباره سفر و زایمان چهره هادر کشورهای دیگر

سلبریتی زاده آن سوی مرزها

• یگانه خدای

بعید است چیزی درباره ماجرای رامبد جوان و نگار جواهریان و به دنیا آمدن فرزندشان در کانادا ننشیده باشید. شبکه های اجتماعی پر از عکس و اظهارنظر درباره این موضوع است و آنهایی هم که اهل این شبکه ها نیستند از طریق حرف های بقیه و گزارشی که تلویزیون پخش کرد و البته شایعات، در جریانش قرار گرفته اند.

سفر این دو بازیگر به دلیل اکران فیلم شان به کانادا و بعد خبری که درباره زایمان نگار جواهریان در این کشور منتشر شد باعث شد بار دیگر مساله علاقه بعضی سلبریتی ها برای به دنیا آوردن فرزندشان در کشورهای دیگر مطرح شود. مساله ای که معمولاً واکنش های مردم را به دنبال دارد.

رامبد جوان و نگار جواهریان به دلیل آنچه اکران فیلم «قانون مورفی» در کانادا اعلام شد به کانادا رفتند اما چند روزی نگذشته بود که این حرف بین مردم پیچید که با توجه به نزدیک بودن زمان زایمان جواهریان قرار است آنها هم به ستاره هایی بپیوندند که فرزندشان را جایی غیر از ایران به دنیا می آورند.

مساله ای که معمولاً باعث حساسیت مردم می شود. این حساسیت درباره رامبد جوان بیشتر شد چون مردم در این چند سال او را به عنوان تهیه کننده و مجری برنامه خندوانه می شناختند که در برنامه اش با جملاتی همچون انگیز از عشق به مردم ایران و ایران می گفت. به نظر بسیاری از مردم تصمیم رامبد جوان و همسرش خلاف این حرف هایش است.

زایمان ۵۰۰ میلیونی

آنچه باعث شد مردم واکنش بیشتری به این قضیه نشان دهند اعلام هزینه های چنین سفر و چنین زایمانی بود. طبق محاسبه هایی که انجام شده و با قیمت فعلی دلار، هزینه این کار چیزی حدود ۵۰۰ میلیون تومان برآورد شده است. هزینه ای بالا که این هم باعث شد خیلی ها از جوان و جواهریان انتقاد کنند. آن هم به دلیل شرایط سختی که اکنون کشور مردم ایران دارند.

البته این برای اولین بار نیست که این اتفاق می افتد و هنرمندان زیادی در آستانه تولد فرزندانشان به اروپا و آمریکا سفر کرده اند. پارسال سام درخشانی در برنامه ای گفت برای این که می خواسته تابعیت و پاسپورت کانادا را به فرزندش هدیه دهد، برنامه ریزی کرده که او در آن کشور به دنیا بیاید.

غیر از او فریبا نادری، بنیامین بهادری، روناک یونسی، محسن تانبنده، بهنام صفوی، رزیتا غفاری، شبنم قلی خانی، ترانه علی دوستی، مهناز افشار، شاهرخ استخری و رضا قوچان نژاد فرزندان شان را در خارج از ایران به دنیا آوردند.

اما چرا سلبریتی ها چنین تصمیمی می گیرند؟ دکتر جبار رحمانی، جامعه شناس و عضو هیأت علمی پژوهشکده مطالعات فرهنگی و

یک تکه آسمان

خدایا

هنگامی که قصد دو کار کنیم یکی از آنها تو را از ما خشنود می کند و آن دیگری تو را بر ما خشمگین می سازد، ما را به آنچه در معرض رضای توست متمایل کن و از قدرتمان بر امری که سبب خشم توست بکاه.

در این امور ما را به اختیار خود رها مکن که نفس، انتخاب کننده باطل است مگر آنکه تو آن را توفیق دهی.

(و نفس) پیوسته به بدی فرمان دهد، مگر آنکه تو بر او رحمت آوری.... پس به توفیق خود نیرومان بخش و با هدایت به راه ثواب استوارمان دار و چشم دلمان را از آنچه در مسیر غیر عشق توست کور ساز و هیچ کدام از اعضای ما را در معصیت خود پیشرفت مده.

دعای نهم صحیفه سجادیه

... سینما

ما همه با هم هستیم



ما همه با هم هستیم فیلمی به کارگردانی کمال تبریزی، نویسندگی پدram پورامیری، حسین امیری دوماری و محمد داودی و تهیه کنندگی رضا میرکریمی است که این روزها روی پرده سینماها رفته. داستان فیلم در بستری کمدی روایت می شود و قصه یک شرکت هواپیمایی است که در حال ورشکست شدن است، رئیس شرکت پیشنهاد می کند که یک هواپیمای

خراب را با چند مسافر به خلیج فارس بیندازند تا بتوانند پس از کشته شدن مسافران پول دیه و خسارت آنها را از بیمه بگیرند.

او سراغ افرادی می رود که از زندگی خسته شده و دنبال مرگ هستند. خلبان هواپیما و مهمانداران نیز جزو این افراد هستند. آنها با امضای یک برگه قبول می کنند تا سوار هواپیما شده و پس از سقوط کشته شوند اما یک مسافر بدون اطلاع از موضوع سوار هواپیما می شود و کار خراب می شود. در این فیلم بازیگرانی مثل محمدرضا گلزار، مهران مدیری، لیلا حاتمی، ویشکا آسایش، هانیه توسلی، جواد عزتی، پژمان جمشیدی، مانی حقیقی، سروش صحت، حسن معجونی، مهران غفوریان، نادر فلاح، سیروس گرجستانی، علی شادمان، رضا ناجی نقش آفرینی می کنند.

ساکتر

● نویسنده: زهرا یار احمدی

● قسمت دوم و پایانی

فردای آن روز، پنجشنبه، نزدیک ساعت هفت صبح بیدار شد. قبل از هر کاری شروع کرد به جمع کردن کیف باشگاهش. فکر می کرد از هیجان دیشبش هم که شده، کیفش را همان شب آماده می کند و دم در می گذارد؛ اما دقیقاً برعکس شد! از هیجان زیاد همه چیز را از یاد برد. دوست داشت همه کارهایش را خیلی سریع تر از این انجام دهد؛ اما انگار نیرویی قوی تر از اختیار بود که کمابیش او را کنترل می کرد... خودش آن را نیروی هفت صبح می نامید...

پدر و مادر و برادرش دور سفره نشسته بودند. سلام کرد و نشست. همه چیز برایش تند گذشت صبحانه را هم فقط می خورد و نمی دانست چه خورده... هنوز یک ربع هم از نشستنش سر سفره نگذشته بود که بلند شد و به سمت اتاقش راه افتاد. مادر گفت: «دخترم خوب خوردی که می ری باشگاه چون دویدن داشته باشی؟» یافا، در حالی که هنوز داشت چیزی می جوید، سمت مادرش برگشت و با دهان نیمه پر گفت: «آره خیلی خوردم...» البته خودش هم از جوابی که داده بود، اطمینان نداشت...

پدرش گفت: «کجا با این عجله؟!» گفت: «باشگاه دیگه...» و منتظر جوابی شد. پدرش که گویی نگرانی چشمهای دخترش را می شناخت گفت: «می دونم... نترس... فقط حالا زوده برا رفتن...»

یافا گفت: «آخه ساعت ۸ کلاس می شروع می شه. نمی خوام جلسه اولو دیر برسم...»

با خود فکر کرد: «کاش مٹ بچه های دیگه گوشی داشتیم که باهاش بتونم راه باشگاه رو پیدا کنم و خودم برم...» پدر از جایش بلند شد، سویچ ماشین را از روی طاقچه کوچک دم در برداشت. یافا سریع از پله ها پایین دوید و خود را به ماشین رساند تا پدرش برسد.

دستش را روی ماشین گذاشت. خاکی و کمی زبر. ماشین خسته بود. بیشتر بدنه اش قر شده بود و رنگش کنده شده بود. یافا به سمت جلوی ماشین حرکت کرد. دقیقاً روبه روی آن، روی زمین چهار زانو نشست و به آن خیره شد.

گفت: «منم مثل تو بودم اول... همینطوری درب و داغون... چند سال. بعد انگار معجزه شد. الان یه

کارگاه داستان شنبه ها بزرگتر شده است و فرقی نمی کند که عده ای شنبه ها به کلاس می روند در بابل و عده ای در تهران چهارشنبه ها. عده ای خانه دارند و عده ای دانشجوی و بعضی ها هر روز هفته سخت

کار می کنند. همه شان دغدغه نوشتن دارند و همین کافیسست برای این که نام کارگاهشان را عوض کنند و بگذارند: داستان های از شنبه تا چهارشنبه.

رودابه کمالی

بد و کج و کوله اش، آن را دوست داشت. برگشت توی زمین. مربی شروع کرد به گرم کردن بچه ها. اول بدون توپ و بعد با توپ. وسط نرمش، چند بار برق باشگاه رفت و تهویه هوا به خوبی انجام نمی شد و همگی بیش از قبل عرق می ریختند و کلافه می شدند؛ ولی همچنان تمرین می کردند.

نرمش که تمام شد، مربی ها هفت سرگروه از بین بچه ها انتخاب کردند. هر یک از سرگروه ها چهار نفر را برای تیمش انتخاب می کرد. خوشبختانه آترین هم سرگروه بود و یافا را انتخاب کرد.

دو تیم اول بازی را شروع کردند. بقیه کنار زمین نشسته بودند. یافا هم، بازی دو گروه را به دقت نگاه می کرد و توی دلش نقدشان می کرد.

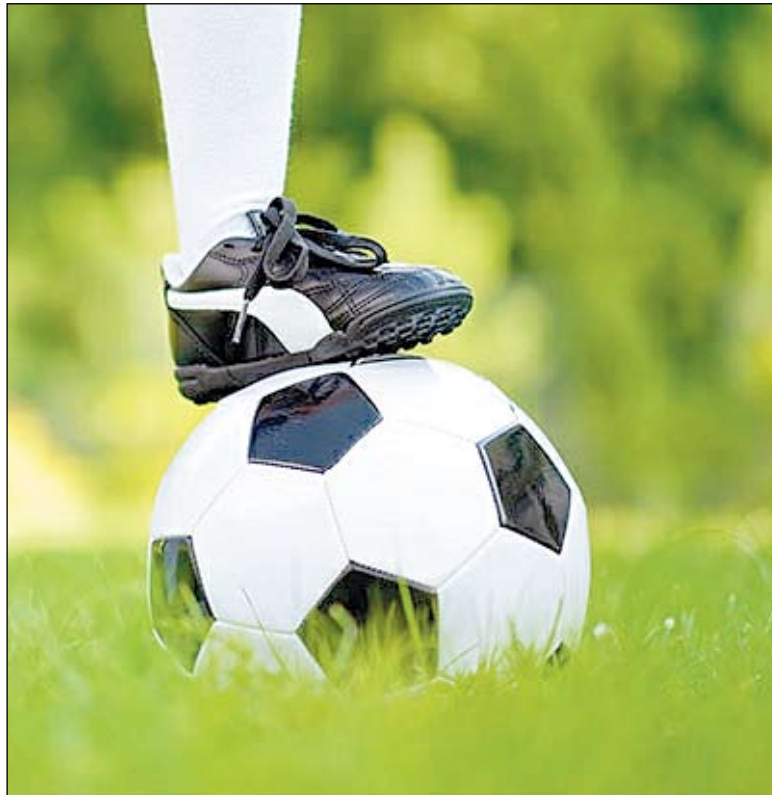
تیم شماره یک، ۳-۵ تیم شماره دو را برد. نوبت تیم شماره سه بود که با برنده بازی کند. بازی ها همینطور می چرخید. یافا با جان و دلش می دوید و توپ را هدایت می کرد.

هر دور که نوبت بازی تیمش بود، بیشتر گل ها را خودش می زد. همه میهوت بازی کردن او بودند. در آخر تیمشان برنده آن روز شد. حالش خیلی خوب بود. توانسته بود خودش را نشان دهد...

پس از سرد کردن، همگی با هم و با مربی ها دست دادند. یافا و آترین و بقیه تیمشان دست در گردن هم از سالن خارج شدند. یافا داشت از باشگاه بیرون می رفت که دستی روی شانهاش حس کرد. برگشت. آترین بود. گفت: «هیج وقت نمی دارم تو یکی فوتبالو ول کنی! تو مال فوتبالی!» یافا لبخند زد. با آترین خداحافظی کرد.

ماشینشان جلوی باشگاه پارک شده بود. یافا سوار شد و سلام کرد. قبل از این که پدرش چیزی بپرسد، خود یافا شروع کرد به تعریف کردن... با آب و تاب و هیجان... پدرش خوشحال بود که دخترش همین روز اول چنین وضع خوبی داشت... البته یافا از بدی های باشگاه صرف نظر نکرد... شنیده بود که بچه ها می گفتند بعضی روزها که قبل ساعت هشت سانس آقایان است، گاهی بیرون آمدن شان خیلی طول می کشد و دخترها زیر آفتاب یا وسط سرما چندین دقیقه منتظر می مانند...

یافا آخر تمام حرفهایش نفس عمیقی کشید. با دستش دو ضربه آرام به کناره در ماشین زد و گفت: «همینم غنیمته... ینی واسه من که عالیه... ولی همه چی بهتر می شه... رو به راه می شیم...» پدرش دستی به سر یافا کشید و گفت: «مطمئنم...»



«اسم آترینه». یافا آرام گفت: «منم یافام.» آترین گفت: «خیلی خب اسم قشنگ، لباس تو عوض کن بریم تو زمین تا خلوت...» یافا لبخند زد و سریع لباسش را عوض کرد. آترین که آمد، با هم رفتند توی زمین شروع کردند به پاسکاری. در همین حین، بچه های دیگر هم کم کم رسیدند و داخل زمین شدند. یافا می دید که خود به خود، دیگران هم به پاسکاری دوفره شان اضافه می شوند و در آخر، حلقه بزرگی از بچه ها تشکیل شده بود. با لباس های یکسان.

مربی ها آمدند و بچه ها دست از پاس دادن کشیدند. یافا آرام آرام به سمت یکی از مربی ها رفت. سلام کرد و گفت: «ببخشید من جلسه اولمه. می شه بهم لباس بدین؟» مربی نگاهی به او انداخت تا سبزه مناسبش را به او بدهد.

یافا به سمت رختکن که تاریک بود و تنگ دوید و سریع لباس را پوشید. با وجود آستین های بلند و دوخت

ماشین مدل بالام. در واقع از دیشب. تو هم یه روز راس و ریس می شی... رو به راه می شی...»

پدرش آمد و یافا با حرکتی سریع سوار ماشین شد. دل توی دلش نبود که زودتر به باشگاه برسند... چشمش همینطور می دوید دنبال مقصد و تا آن را دید فریاد زد: «وای بابا اوناهاش!» پدرش جلوی باشگاه ترمز کرد. یافا پرید بیرون و خداحافظی کنان دوید. در سفید رنگ زده نیمه باز را گشود و وارد شد. پرده ای روبه رویش بود. آن را کنار زد و در مقابلش سالن فوتبال را دید.

سروصدایی نمی شنید. دو طرف سه ردیف سکوی سنگی نسبتاً بلند برای نشستن و گذاشتن وسایل بود. رفت و روی بالاترین سکو نشست. عضلاتش منقبض و بدنش بی حس بود. تا اینکه صدای در آمد و یک دختر وارد شد. یافا با کمروبی به او سلام کرد. دختر گفت: «سلام. جدید اومدی؟» یافا سرش را به علامت مثبت تکان داد. دختر جلو رفت، دستش را دراز کرد و گفت:

... کتاب

خانه امین التجار



اگر اهل سفر به شهرهای تاریخی هستید و از دیدن بناهای قدیمی لذت می برید، پیشنهاد می کنیم سری به اصفهان بزنید و از خانه قاجاری امین التجار دیدن کنید.

خانه امین التجار یکی از مهم ترین و معروف ترین خانه های تاریخی اصفهان است که به یکی از تاجران سرشناس و معتبر این شهر، سید حبیب الله امین التجار

اصفهان تعلق داشته. این بنای ۱۴ طبقه سراسر آینه کاری و گچ بری شده دارد.

در قسمت ایوان شش ستون بلند با ارتفاع شش متر بنا شده که با گچ بری های بسیار زیبا به آن جلوه بخشیده اند و سرستون ها نیز با مقرنس کاری های چشم نواز آراسته شده است.

در طبقه اول یک حوض زیبا با نمایی کاملاً سنتی با سه فواره وجود دارد و در طبقه دوم تالارهای بسیار باشکوه برای مراسمات و مهمانی های بزرگ برقرار شده اند. تمامی درها و پنجره ها نیز با هنر زیبایی منبت کاری و خاتم کاری آراسته شده اند. برای دیدن این خانه کم نظیر باید به اصفهان، جنب خیابان عبدالرزاق مراجعه کنید.

... تئاتر

نفرین قحطی زدگان



تماشاخانه ایران شهر این روزها میزبان نمایش «نفرین قحطی زدگان» است که از ۲۷ خردادماه روی صحنه رفته و تا ۲۶ تیرماه هر شب ساعت ۱۹:۱۵ در سالن استاد سمندریان اجرا دارد.

این نمایش کاری است از اشکان خطیبی که بر اساس نمایشنامه ای از سام شپرد، با ترجمه خود کارگردان ساخته شده و بازیگرانی مثل آناهیتا

درگاهی، میرسعید مولویان، هامون سیدی، نورا پیدایش فرد، امیر پاکدل، بهتاش ساکنین و مسعود رضائی در آن نقش آفرینی می کنند. «نفرین قحطی زدگان» یکی از نمایشنامه های شاخص سام شپرد نویسنده آمریکایی است که در سه گانه معروف او همراه با «کودک مدفون» و «غرب حقیقی» منتشر شده است.

خطیبی نمایشنامه «نفرین قحطی زدگان» را ۱۳ سال پیش ترجمه کرد و حالا با دراماتورژی و بازنویسی امید سهرابی آن را کارگردانی می کند. مدت زمان این نمایش یک ساعت و ۲۵ دقیقه است و قیمت بلیت آن، بسته به ردیف صندلی، ۳۰، ۴۰ و ۵۰ هزار تومان تعیین شده است.

... پیشنهاد سر آشپز

کوفته گردویی

اگر از غذاهای مرسوم و تکراری خسته شده اید، پیشنهاد می کنیم این کوفته های ترش و خوشمزه و مقوی را در خانه تهیه کنید و از طعم بی نظیر آن لذت ببرید.

• مواد لازم:

گوشت چرخ کرده	۲۰۰ گرم
مغز گردو پودر شده	۶ قاشق غذاخوری
آرد نخودچی	۲ قاشق غذاخوری
پیاز	۲ عدد
سیب زمینی	۱ عدد متوسط
پودر سیر، آویشن، کاری	هر کدام نصف قاشق چایخوری
نمک و زردچوبه	به میزان لازم
رب گوجه فرنگی	۱ قاشق غذاخوری
رب انار	نصف قاشق غذاخوری
آب	۲ لیوان

• طرز تهیه:

یک پیاز را رنده کرده و آب آن را بگیرید. سیب زمینی خام را هم رنده کرده و آب اضافی آن را خارج کنید. آنها را با هم ترکیب کرده، مغز گردوی پودر شده، آرد نخودچی، پودر سیر، آویشن و کاری و نمک را اضافه کرده و خوب ورز دهید و ترکیب کنید و به صورت گلوله های کوچک درآورید و در سینی بچینید. سپس سینی را در یخچال بگذارید تا یک ساعت بماند و کوفته ها جا بیفتند.

در ظرف دیگری، پیاز را خرد کرده و با زردچوبه در روغن تفت دهید. سپس رب گوجه فرنگی و رب انار را اضافه کنید و به تفت دادن در روغن ادامه دهید تا رنگ باز کنند. سپس دو لیوان آب اضافه کنید و هم بزنید. شعله را زیاد کنید تا سس به جوش بیاید.

سپس کوفته ها را به آرامی در سس قرار دهید و در قابلمه را ببندید



۱



۲



۳

نکته: برای اطمینان از چسبندگی کوفته ها می توانید یک عدد تخم مرغ به مواد اضافه کنید.

و شعله را کم کنید تا غذا جا بیفتد. در حین پخت کوفته ها را جا به جا نکنید تا وا نروند.

... دنیای شیرین

کوکی جوپرک

• مواد لازم:

جوپرک	۱۵۰ گرم
کشمش	۱۵۰ گرم
کره	۱۰۰ گرم
پودر شکر	۱۵۰ گرم
آرد	۱ پیمانه
تخم مرغ	۱ عدد
دارچین	۱ قاشق چای خوری
بیکینگ پودر	نصف قاشق چای خوری
نمک	یک چهارم قاشق چای خوری
وانیل	یک چهارم قاشق چای خوری

• طرز تهیه:

کره و پودر شکر را با هم ترکیب کرده و ورز دهید. سپس تخم مرغ را اضافه کرده و هم بزنید. آرد، دارچین، نمک، بیکینگ پودر و وانیل را بیفزایید و پس از ترکیب کردن، کشمش و جوپرک را اضافه کنید و ورز دهید. خمیر را داخل پلاستیک بگذارید و حدود ۱ ساعت داخل در یخچال قرار دهید. سپس داخل سینی فر کاغذ روغنی گذاشته، توپک های کوچکی از خمیر برداشته و شکل دهید و در سینی بگذارید و در فر با دمای ۱۶۰ درجه سانتی گراد بپزید.



... آشپزی آسان

کنتل مرغ

• مواد لازم:

سینه مرغ	۳۰۰ گرم
سیب زمینی	۲ عدد
سیر	۳ حبه
نمک، فلفل، زردچوبه	به مقدار لازم
تخم مرغ	۱ عدد
سبزیجات خشک معطر	به میزان دلخواه

• طرز تهیه:

سینه مرغ را با پیاز و زردچوبه و نمک بپزید و بعد ریش ریش کرده یا چرخ کنید. سیب زمینی ها را هم پوست گرفته، خرد کنید و با زردچوبه و نمک بپزید. وقتی پخت، آن را در ظرفی ریخته و بکوبید تا کاملاً یکدست شود.

سیر را له یا رنده کرده و بعد از آنکه مرغ و سیب زمینی خنک شدند، به آنها اضافه کنید. تخم مرغ را روی مواد بشکنید و فلفل و سبزیجات خشک معطر را به میزان دلخواهتان به مایه اضافه کنید و شروع به ورز دادن کنید.

می توانید از پودر آویشن و کمی پودر پیاز هم در مواد استفاده کنید تا کنتل ها عطر و طعم بیشتری بگیرند. حالا از مواد به اندازه گردو برداشته، در دستانتان شکل دهید و بعد در روغن داغ سرخ کنید.



غذاهای آماده‌ای که شما را می‌کشند!

متوسط سنی ۴۳ سال داشتند برای بیش از ۱۰ سال مورد بررسی قرار دادند. نتایج این مطالعه نشان داد که افزایش ۱۰ درصدی سهم غذاهای فوق فراوری شده در رژیم غذایی به طور قابل توجهی با افزایش ابتلاء به بیماری قلبی و عروقی، بیماری عروق کرونر قلب و سکته مغزی ارتباط داشت به طوری که خطر ابتلاء به این بیماری‌ها را به ترتیب ۱۲، ۱۳ و ۱۱ درصد افزایش می‌دهد.

مطالعه دوم که بر روی ۲۰ هزار بزرگسال اسپانیایی انجام شد، نشان داد که غذاهای فوق فراوری شده با طول عمر کمتر، ارتباط دارند: افرادی که بیشترین مصرف این نوع غذاها را داشتند، نسبت به افرادی که کمترین مصرف را داشتند، در طول دو دهه پیگیری با احتمال ۶۲ درصد بیشتر دچار مرگ زودرس شده بودند.

خطر ابتلاء به بیماری‌های قلبی عروقی و سکته مغزی پرداخته و ۱۰۵ هزار و ۱۵۹ بزرگسال فرانسوی را که

محققان فرانسوی و برزیلی به بررسی ارتباط بالقوه میان مصرف غذاهای فوق فراوری شده و



اگرچه غذاهای فراوری شده و آماده کار ما را در این دوره و زمان راحت کرده اند و دغدغه آشپزی را برای افراد گرفتار از بین برده اند اما محققان می‌گویند این غذاها برای سلامتی ما به شدت مضر هستند و می‌توانند به قیمت جانمان تمام شوند.

مطالعات جدید نشان می‌دهند که مصرف غذاهای فوق فراوری شده باعث ابتلاء به بیماری‌های قلبی عروقی و مرگ زودرس می‌شوند. غذاهای فوق فراوری شده به خوراکی‌های پخته و بسته‌بندی شده، اسنک‌ها، نوشیدنی‌های گازدار، غلات شیرین، خوراکی‌های آماده حاوی مواد غذایی افزودنی، سوپ سبزیجات خشک شده و محصولات گوشت و ماهی فراوری شده اطلاق می‌شود که اغلب حاوی سطوح بالایی قند، چربی و نمک افزوده هستند اما ویتامین و فیبر ندارند.

لاغری با نوشیدن آب بیشتر

که نوشیدن آب قبل از هر وعده غذا، در طی یک دوره ۱۲ هفته‌ای بیش از ۲ کیلوگرم کاهش وزن را در افراد سالمند به دنبال داشته است.

در مطالعه‌ای دیگر، مشخص شد شرکت کنندگان دارای اضافه وزن و میانسال که قبل از مصرف هر وعده غذایی آب نوشیده بودند نسبت به سایرین ۴۴ درصد بیشتر وزن کم کردند. مطالعه دیگری هم نشان داد که آب آشامیدنی قبل از صبحانه، میزان مصرف کالری به دست آمده در طول مصرف غذا را ۱۳ درصد کاهش می‌دهد.

هرچند این روش برای افراد میانسال و سالخوردگی بسیار مفید است اما مطالعات روی افراد جوان نشان داده است که کاهش قابل توجهی در مصرف کالری با نوشیدن آب قبل از غذا وجود ندارد.

نوشیدن آب می‌تواند به کنترل وزن و لاغری شدن کمک کند و در کنار رژیم‌های غذایی سالم و ورزش شما را سریع‌تر به هدف تان و وزن و اندام متناسب برساند.

محققان می‌گویند مصرف نیم لیتر آب آشامیدنی به افزایش مقدار کالری که باید بسوزد، کمک می‌کند. همچنین در بزرگسالان مصرف کالری در عرض ۱۰ دقیقه بعد از نوشیدن ۲۴ تا ۳۰ درصد افزایش یافته و در کودکان دچار اضافه وزن و چاقی نوشیدن آب سرد باعث می‌شود متابولیسم تا ۲۵ درصد بالاتر برود.

از سوی دیگر، بعضی از مردم معتقدند که آب آشامیدنی قبل از غذا اشتها را کاهش می‌دهد هرچند این موضوع واقعیت دارد اما تقریباً به طور انحصاری در میان سالمندان موثر است و مطالعات نشان می‌دهد



اشتباهات رایج در تغذیه کودکان



بچه‌ها به رژیم غذایی متعادل نیاز دارند تا خوب رشد کنند؛ اما گاهی والدین با زیاده روی یا کوتاهی در تنظیم برنامه غذایی فرزندشان، عادت‌های بدی برای آنها شکل می‌دهند.

نخوردن صبحانه کامل: صبحانه مهم‌ترین وعده غذایی روز است و هر قدر هم که شما یا فرزندتان عجله داشته باشید نباید برای تهیه یا خوردن صبحانه کاهلی کنید. صبحانه باید دارای لبنیات، سبزیجات و میوه‌های تازه و متنوع و قند و کربوهیدرات باشد.

فقدان برنامه منظم غذایی: بچه‌ها باید پنج وعده در روز غذا بخورند که شامل سه وعده اصلی و دو میان وعده می‌شود. این شیوه کمکشان می‌کند مواد مغذی را بهتر جذب کنند و دچار اضافه وزن نشوند. همچنین داشتن برنامه غذایی، اشتها و گوارش کودکان را تعدیل می‌کند و او یاد می‌گیرد به نظم و قاعده اهمیت بدهد.

زیاد خوردن: همه پدر و مادرها دوست دارند فرزندشان رشد کند و سالم و قوی باشد اما معنی‌اش این نیست که باید بیش از اندازه مورد نیازش به او غذا بخورانید. در حد یک بزرگسال به کودک غذا دادن، اشتباه بزرگی است که باعث چاقی و بیماری‌های ناشی از آن (مثل دیابت، چربی خون، فشار خون بالا، بیماری‌های قلبی) می‌شود.

مصرف زیاد تنقلات: اگرچه تنقلات خوشمزه و هیجان انگیز هستند اما به شدت مضر و حتی اعتیاد آورند. از همان کودکی باید ورود این تنقلات را به خانه ممنوع کرده و میوه‌ها، سبزیجات و تنقلات سالم خانگی را جایگزین آنها کنید.

هر روز چند فنجان قهوه بنوشیم؟

می‌نوشیدند. اگرچه برخی از اعضای گروه سوم، روزانه تا ۲۵ فنجان هم قهوه می‌نوشیدند اما میانگین قهوه مصرفی در بین اعضای این گروه، ۵ فنجان بود.

نتایج بررسی‌های انجام شده بر این گروه‌ها نشان داد که احتمال بروز گرفتگی عروق در افرادی که روزانه ۲۵ فنجان قهوه مصرف می‌کنند از احتمال وقوع چنین چیزی در بین اعضای گروه اول بیشتر نیست.

تمام شرکت کنندگان در این پژوهش تحت اسکن قلبی و دیگر تست‌های مشابه قرار گرفتند و نتایج اولیه به دست آمده حتی با در نظر گرفتن فاکتورهایی چون سن، وزن و سیگاری بودن یا نبودن، همچنان صادق بود.

به ترتیب روزانه کمتر از یک فنجان، بین یک تا سه فنجان و بیش از سه فنجان قهوه

در این راستا هشت هزار و ۴۱۲ داوطلب را به سه گروه تقسیم کردند؛ این گروه‌ها



نتایج یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که نوشیدن تا ۲۵ فنجان قهوه در روز برای قلب مشکلی ایجاد نمی‌کند.

مطالعات گذشته نوشیدن قهوه را با گرفتگی عروق خونی و احتمال بروز سکته قلبی مرتبط دانسته و همیشه با تکیه بر این فرضیه، توصیه‌هایی برای کاهش مصرف این نوشیدنی کافئین‌دار از سوی کارشناسان تغذیه مطرح می‌شد.

اما مطالعه جدیدی که روی بیش از هشت هزار نفر در سراسر انگلستان انجام شد، نشان داد که آسیب نوشیدن ۵ تا ۲۵ فنجان قهوه در روز از مصرف روزانه کمتر از یک فنجان از این نوشیدنی، تجاوز نمی‌کند. کارشناسان دانشگاه کوبین مری لندن

چگونه بدون دلخوری همسرمان را نقد کنیم؟



عکس: محمد نجفی

اما به این دقت کنید که نقاط مثبتی که ذکر می‌کنید و تقدیرتان واقعی باشد، چاخن نباشد. در واقع شما با این کار به زبانی گرم و شیرین، فرد مقابل یا همسرتان را برای یک نقد سازنده و آگاهانه آماده می‌کنید و همان مقدمه ابتدایی‌اش که تمجید از اوست منجر می‌شود که نقدتان موجب دلخوری نشود.

۴) رفتار را نقد می‌کنید یا شخصیت را؟

مراقب باشید رفتار را نقد کنید و نه شخصیتش را. به طور مثال نگوید «شلخته‌ای». بلکه رفتار را مورد نکوهش قرار دهید. مثلاً به او بگویید چرا هنگام آمدن به خانه لباس هایش را روی تخت می‌اندازد یا جوراب و کفش را کنار اتاق می‌گذارد. نقد از رفتار یک چیز جزئی را شامل می‌شود که قابل اصلاح است اما نقد از شخصیت در عین این که باعث می‌شود به فرد بر بخورد و در مقابل نقدتان گارد بگیرد، منجر به این می‌شود که یک چیز کلی و غیرقابل اصلاح در نظرش جلوه‌گر شود و هیچ‌وقت درست نشود.

۵) نقدتان مختصر و مفید باشد:

حتی الامکان نقدتان را کوتاه و خلاصه و در حد ضرورت بگویید. یعنی نقدتان را شاخ و برگ‌های اضافی ندهید و آن را طولانی نکنید. وقتی انتقاد کردن طولانی شود، منجر به خستگی می‌شود. در واقع رشته کلام از دست‌تان خارج می‌شود و بیشتر از اینکه به اصل قضیه توجه شود، تمرکز روی مسائل فرعی می‌رود و چه بسا باعث می‌شود مشکلات گذشته را هم به میان بیاورید و اوضاع قمر در عقرب شود!

۶) توجه به ضماری که استفاده می‌کنید:

بهتر است که جملات خود را با ضمیر «من» آغاز کنید، نه ضمیر «تو». مثلاً به جای این که بگویید: «تو به ظاهرت نمی‌رسی و به آراستگی اهمیت نمی‌دهی.» بگویید: «من دوست دارم بیشتر به خودت برسی.» وقتی با این سبک حرف می‌زنید، چیزی که می‌گویید بیشتر جنبه درخواست پیدا می‌کند، تا انتقاد. برای همین احتمال عمل کردن به آن بیشتر است.

۷) افراط نکنید:

ما خیلی اوقات در مواقع نقد کردن، رفتار منفی فرد مورد نظرم را تمامیم افراطی می‌دهیم. مثلاً در مقابل اعتراض مان مبنی بر بی‌حوصلگی همسرمان به او می‌گوییم: «تو هیچ وقت حوصله حرف زدن نداری!» آیا واقعا هیچ زمانی نبوده که او با شما با حوصله حرف زده باشد؟

۸) حرفتان را واضح بزنید:

مبهم صحبت نکنید و حرفتان را واضح و حتی با مثال بیان کنید. مثلاً نگوید: «من از رفتاری که به من داری راضی نیستم!» اینقدر کلی گویی چیزی را پیش نمی‌برد و حتی باعث سردرگمی فرد مقابل‌تان می‌شود. راحت و واضح منظورتان را بیان کنید و حتی اگر پیشنهادی برای آرام و راضی شدن خودتان دارید، می‌توانید آن را بیان کنید.

و از او تعریف کنید.

این کار به مرور زمان، باعث می‌شود عدم رعایت نظم او کم رنگ شده و رعایت کردن نظمش بیشتر شود. در واقع این کار یک جور پاداش مثبت دادن به جای تنبیه کردن است. تشویق رفتار مثبت خواه ناخواه منجر به تداوم و تقویت آن و از بین رفتن رفتار منفی می‌شود. این حرکت بدون جنگ و خونریزی منجر به شکل‌گیری رفتار موردنظرتان می‌شود.

۲) هدفتان از این انتقاد چیست؟

قبل از نقد طرف مقابل، نیتی که دارید را با خودتان مرور کنید! آیا واقعا قصد کمک به او و اصلاح کردنش را دارید یا صرفاً می‌خواهید با زبانی تلخ، دل او را به درد آورید و او را ضایع کنید تا دلتان خنک شود؟! خیلی اوقات هم ما برای تلافی کردن نقدی که قبلاً به ما شده، می‌خواهیم از آن فرد انتقاد کنیم. با خودتان رو راست باشید. چون نیت شما در لحن صحبت کردنتان حتماً اثر خواهد بود.

۳) نیمه پر لیوان را هم ببینید:

قبل از نقد و تمرکز بر نقاط منفی فرد، حتماً به نقاط مثبتش فکر کنید و آنها را به زبان آورده و به خاطر آن نقاط مثبت، تقدیرش کنید.

• عطیه میرزا امیری

بسیاری اوقات در زندگی زناشویی و حتی در رابطه با دیگران انتقاداتی داریم که هنگام مطرح کردنشان با طرف مقابل، موجب دل آزرده‌گی او می‌شویم. هرچند انتقاد خود را با لحنی ملایم و دوستانه مطرح می‌کنیم، اما در نهایت گفتن آن نقد منجر به دلخوری و حتی به هم خوردن روابط مان می‌شود.

برای انتقاد کردن یا زدن حرف دلمان نکاتی هستند که رعایت کردنشان، آسیب زدن را کاهش می‌دهد. در این مقاله به برخی از آنها اشاره می‌کنیم:

۱) از روش‌های جایگزین استفاده کنید:

به دلیل این که به هنگام نقد کردن، فرد گمان می‌کند که عزت نفس و شخصیتش مورد مخاطره قرار می‌گیرد، بنابراین اکثر افراد معمولاً در برابر نقد مقاوم هستند.

(به جز افرادی که عزت نفس بالایی دارند). پس سعی کنید تا حد ممکن از روش‌های جایگزین استفاده کنید. مثلاً به جای این که از همسران به دلیل رعایت نکردن نظم انتقاد کنید، هنگامی که نظم را رعایت می‌کند خیلی او را تقدیر کرده

... توصیه عاشقانه

به‌وقتش دعوا کنید



بحث و مشاجره یکی از اتفاقات رایج در زندگی مشترک است. شما هیچ زوجی را پیدا نمی‌کنید که هر از گاهی مشاجره لفظی نداشته باشند و جالب این که برخلاف تصور بیشتر مردم، زندگی بدون مشاجره زندگی ایده‌آل نیست؛ بلکه زوجی که هیچ چالشی با هم ندارند یا نسبت به یکدیگر بی تفاوت شده‌اند و یا یکی از آنها مدام در حال تحمل کردن شرایط، سکوت و صبوری است و هر آن ممکن است مثل یک بمب منفجر شود و همه چیز را خراب کند.

زمانی که رابطه فرد با فرد مقابل برای کسی اهمیت داشته باشد و عمیقاً خود را متعهد و درگیر رابطه بداند، وقوع اختلاف نظر و در نتیجه بحث و مشاجره طبیعی است؛ اما موضوع مهم، تعداد مشاجرات و فواصل زمانی آن و موضوع مشاجره است. همانقدر که زیاد بحث کردن خوب نیست، کم بحث کردن هم خطرناک است.

بنابراین حتی در اختلاف و مشاجره هم حد تعادل را رعایت کنید و با شیوه‌های محترمانه، سالم و منطقی درباره مشکلات خودتان بحث یا گفتگو کنید.

... یافته‌های روانشناسی

شیوع اختلالات روانی در مناطق بحران زده



محققان دانشگاه کوئینزلند می‌گویند افرادی که در مناطق بحران زده زندگی می‌کنند پنج برابر بیشتر احتمال دارد به افسردگی و اضطراب دچار شوند. آنها دریافته‌اند که زندگی کردن در مناطق بحران زده و تجربه درگیری‌های جنگی موجب می‌شود خطر ابتلا به افسردگی و اضطراب حدود ۵ برابر افزایش پیدا

کند. به گفته محققان بار و شدت اختلالات روان در میان افرادی که در مناطق درگیر بحران زندگی می‌کنند بسیار بالاست. برآوردها حاکی از آن است از هر ۵ نفر که در این مناطق زندگی می‌کنند یک نفر در دوره‌ای به اختلالات سلامت روان مبتلا خواهد شد و میزان افسردگی و اضطراب در این مناطق نسبت به دیگر نقاط جهان پنج برابر بیشتر است. در این مطالعه آمده است: چالش زندگی روزانه همراه با بی‌ثباتی و مشکلات ناشی از جنگ تأثیر عمیقی بر سلامت روان افراد دارد. همچنین قرار گرفتن در معرض پیامدهای مستقیم و مکرر جنگ تأثیر عمیقی بر سلامت روان دارد. به علاوه زندگی کردن در این شرایط باعث می‌شود فرد در معرض استرس فزاینده‌ای قرار گیرد زیرا افراد برای داشتن زندگی عادی، امرار معاش و تامین غذا با چالش روبرو هستند.

راهکارهای موثر برای رفتار با کودک لجباز



• عطیه میرزا امیری

یکی از مسائلی که والدین با آن مشکل دارند و دائم درگیر آن هستند، لجبازی کودکانشان است. کودکانی که حرف، حرف خودشان است و با هیچ کاری به راه مستقیم هدایت نمی‌شوند و در واقع مرغشان یک پا دارد. در این مواقع بکن و نکن‌هایی که والدین به کار می‌برند نه تنها هیچ سودی ندارد که نتیجه عکس هم می‌دهد. پس تنها کاری که می‌توان کرد این است که ریشه این لجبازی را پیدا کرد و به برطرف کردن آن پرداخت.

لجبازی بچه‌ها چند عامل دارد که با برطرف کردن این عوامل لجبازی آنها نیز درمان می‌شود:

(۱) بیکاری

یک بخش مهمی از لجبازی کودکان به بیکاری آنها برمی‌گردد. وقتی بچه‌ها بیکار می‌شوند، دوست دارند که دست به هر کاری بزنند تا خودشان را سرگرم کنند و طبیعتاً خیلی از مواقع نیز اشتباه می‌کنند؛ اگر ما بخواهیم برای هر اشتباهی به بچه‌ها امر و نهی کنیم، او لجباز می‌شود. بنابراین به جای امر و نهی کردن باید برای فرزندان خود برنامه ریزی داشته باشیم.

(۲) محیط

از آن جایی که محیط هم می‌تواند بچه‌ها را لجباز کند، ما باید لجبازی را یک معلول محیطی در نظر بگیریم. یکی از عواملی که در محیط منجر به لجباز شدن بچه می‌شود، امر و نهی والدین است. وقتی والدین به فرزند خود امر و نهی می‌کنند؛ او نیز بعد از مدتی در برابر این امر و نهی از خود مقاومت نشان می‌دهد؛ پس تنها توصیه‌ای که باید به والدین کرد این است که امر و نهی خود را نسبت به فرزندشان کم‌تر کنند.

(۳) عدم فعالیت

والدین باید بستر فعالیت‌های بدنی و جسمی را برای فرزندانشان، مخصوصاً بچه‌های زیر هفت سال فراهم کنند؛ چرا که وقتی آنها در روز فعالیت داشته باشند، انرژی‌های منفی‌شان تخلیه می‌شود و حالت‌های لجبازی در آنها کمتر می‌شود.

(۴) تنبیه و تهدید

تنبیه و تهدید منجر به لجبازی بچه‌ها می‌شود؛ وقتی کودکی را تنبیه می‌کنید یا توجه نشان دادن به آن کار، به او یاد می‌دهید که برای جلب توجه بیشتر دوباره به همان کار ناشایست خود بپردازد. برای همین است اگر کودکی زیاد لجبازی می‌کند اول از همه باید دید پدر و مادرش با او چه برخوردی دارند که او این گونه رفتار می‌کند. در نتیجه نباید فرزندان را تنبیه و تهدید کرد. البته منظور ما از تنبیه، تنبیه‌های غیر تربیتی است؛ مانند: کتک زدن.

برای درمان این لجبازی باید چه کاری انجام داد؟

(۱) اولین کاری که باید والدین برای پیشگیری از لجبازی کودک خود انجام دهند، مستقل بار آوردن کودک است. به طور کلی در زندگی باید طوری با کودک رفتار کرد که او بتواند در امور روزمره خود به طور مستقل و گاهی بدون نیاز به دیگران تصمیم بگیرد. البته در این راستا نباید به کودک فشار وارد کرد.

(۲) کار دیگری که والدین برای درمان لجبازی کودک باید انجام

برسد و والدینی که به اصطلاح حوصله ندارند با دادن رشوه به کودک او را ساکت می‌کنند، باعث پرورش لجبازی در او می‌شوند. البته تشویق برای کارهای خوب و مثبت کودک با رشوه دادن فرق دارد. تشویق باعث رشد اعمال نیک و حرکت به سوی ترقی می‌شود. اما باید توجه داشت که تشویق و پاداش، باید به اندازه و درخور کار او باشد.

(۴) یکی از بهترین کارها برای از سر انداختن لجبازی در کودک، عدم توجه و نادیده گرفتن رفتار لجبازی‌ست. گاهی بهتر است وقتی فرزندمان شروع به داد و بیداد می‌کند، خیلی خونسرد و بی‌توجه از کنار مسئله عبور کنیم به طوری که یا متوجه نشده‌ایم یا موضوع برایمان اهمیت ندارد. غفلت کردن از رفتار لجبازی کودک بهترین و راحت‌ترین درمان برای آن رفتار است.

(۵) نکته مهم دیگری که باید والدین به آن توجه کنند این است که خودشان هم دست از لجبازی بردارند. گاهی لجبازی خود والدین منجر به لجبازی کودک می‌شود و از آن جایی که آموزش‌های عملی به مراتب از آموزش‌های تئوری موثرتر و آموزنده‌تر می‌باشند، والدین اول از همه باید متوجه و مراقب رفتار خود باشند.

اگر والدین در حضور کودکان با یک دیگر لجبازی کنند، خیلی راحت لجبازی را به آنها یاد می‌دهند.

در این مواقع بچه‌ها به طور واضح فیلمی مشاهده می‌کنند که در آن یکی از والدین با پافشاری، دیگری را مجبور به اطاعت از خود می‌کند بنابراین آنان متوجه می‌شوند که از این راه می‌توانند به راحتی به خواسته‌های خود برسند.

دهند این است که کودک را وادار به عجله و شتاب زدگی نکنند. معمولاً خانواده‌ها در چند کار، کودک را ناخواسته یا حتی خواسته به عجله و شتابزدگی وادار می‌کنند که همین امر منجر به کلافه شدن کودک و تشدید لجبازی در آنها می‌شود. از جمله چیزهایی که می‌توان در این رابطه یاد آور شد:

الف- غذا خوردن و خوابیدن: کودک مانند افراد بزرگسال نمی‌تواند از نیروی تفکر و حرکت در یک زمان استفاده کند و والدین باید بدانند زمان تفکر و انجام کارها در کودکان به صبوری بیشتری نیاز دارد.

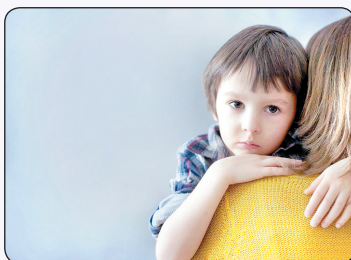
ب- مهمانی رفتن: همان طور که بزرگ‌ترها قبل از بیرون رفتن، نیاز به زمان کافی دارند که خود را آماده کنند، کودکان هم به چنین وقتی نیاز دارند. البته نیاز آنها با نیاز ما اندکی تفاوت دارد. پس بهتر است زمان رفتن به مهمانی یا گردش را چند ساعت قبل از حرکت به کودک یادآور شویم تا بتواند در زمانی کافی و مناسب خودش را آماده کند.

متأسفانه بعضی از والدین کمی قبل از حرکت به کودک می‌گویند آماده شود و این کار باعث لجبازی و مخالفت او می‌شود. چون در چنین موقعیتی دائم به او تذکر می‌دهیم که زود باش، سریع‌تر، دیر شد و... به جای این که سرعت کودک را برای آماده شدن بیشتر کنیم، باعث می‌شویم که او لجبازی و مخالفت کند.

(۳) یادتان نرود که برای فرار از لجبازی کودک نباید به او رشوه داد. اگر کودک برای رسیدن به مطلوب خود چه درست و چه نادرست شروع به گریه کردن و یا داد کشیدن بکند و از این راه بخواهد به خواسته خود

... اشتباهات رایج

باج گیری احساسی از کودک



یکی از اشتباهات رایج پدر و مادرها در تربیت فرزندشان، اعمال قدرت با استفاده از ابزارهای احساسی است. وقتی به فرزندتان می‌گویید اگر این کار را نکنی دیگر دوست ندارم، یا وقتی در مقابل رفتار اشتباهش با او قهر می‌کنید یعنی برای اعمال قدرت به ابزارهای احساسی متوسل شده‌اید. اگر وقتی فرزندتان از شما سرپیچی می‌کند از او دوری

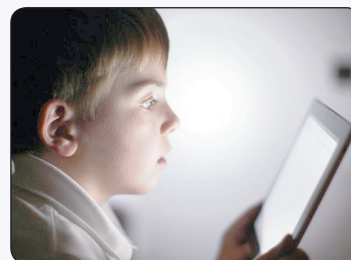
کنید یا همیشه طوری رفتار کنید که از شما بترسد و حساب ببرد، یعنی می‌خواهید با استفاده از عواطفش او را مهار کنید و روش تربیتی شما محکوم به شکست است.

تهدید کودک به اینکه دیگر مادر او نخواهد بود یا او را می‌گذارید و می‌روید، تهدید به اینکه بچه دیگری را به فرزند می‌گیرید و... هم از نمونه‌های اعمال قدرت با ابزارهای احساسی هستند.

این روش‌های اشتباه اعمال قدرت معمولاً وقتی استفاده می‌شوند که والدین مستأصل و ناامید شده‌اند و راه دیگری برایشان باقی نمانده، یا حوصله انرژی گذاشتن برای تربیت فرزند را ندارند و سعی می‌کنند با روشی تلافی جویانه و غیرمنطقی برتری خود را به فرزندشان نشان دهند.

... بچه‌ها و یافته‌ها

استفاده از اینترنت و اختلالات روانی کودکان



محققان انگلیسی می‌گویند احتمال ابتلای کودکان زیر ۵ سال به اختلالات روانی به دلیل استفاده از اینترنت بیشتر است و احتمال اعتیاد آنها به اینترنت وجود دارد. در حال حاضر بسیاری از کودکان زیر ۵ سال طریقه استفاده از اینترنت و وسایل ارتباطی الکترونیکی را می‌دانند و این امر در آینده نزدیک موجب اعتیاد آنها

به اینترنت و از دست دادن مهارت‌های اجتماعی می‌شود. محققان می‌گویند: استفاده کودکان از اینترنت موجب کاهش ارتباط آنها با دنیای بیرون، دوستان و والدین شده و زمینه بروز بیماری‌های اضطرابی، افسردگی، اختلالات عاطفی را فراهم می‌آورد. همچنین آسیب به قوه تفکر، سازگاری اجتماعی و اختلال در کنترل رفتارهای این کودکان بیشتر است.

این در حالی است که در اروپا یک سوم کودکان ۵ تا ۱۰ ساله قربانیان سوءاستفاده از فضای مجازی هستند و بسیاری از آنها در معرض مشاهده مطالب نامناسب در اینترنت قرار دارند. از دیگر سو، بر اساس تحقیقات انجام شده بسیاری از نوجوانان و جوانان قربانی سوءاستفاده‌های مجازی شده و تحت درمان مددکاران اجتماعی قرار گرفته‌اند.

امروز در تاریخ

سرنوشت هون‌ها، پس از فرار از دست ایرانیان

هون ها که اوایل دهه ۴۲۰ میلادی توسط ارتش ایران از قفقاز شمالی به اروپا رانده شده بودند، در جنگ کاتالون در نزدیکی رودخانه لور- در فرانسه از واحدهای مشترک رومی و ناسوی و ژرمن شکست خوردند و به سرزمین مجارستان قانع شدند. فرماندهی هون ها را در جنگ کاتالون، «اتیلا» برعهده داشت.

تأسیس خبرگزاری در ایران

پهلوی یکم رضاشاه که از ترکیه دیدار می کرد یکم
تیرماه ۱۳۱۲ پس از بازدید و مشاهده طرز کار خبرگزاری
اناتولی در این کشور، تصمیم گرفت که ایران دارای یک
خبرگزاری مشابه آن شود و این تصمیم خود را به دولت ابلاغ
کرد و در اجرای این تصمیم، ۵۰ روز بعد خبرگزاری پارس
آغاز بکار کرد و به پوشش خبری داخلی و گزارشهای سایر
کشورهای داخت.

مکو» از کردار و گفتار ایرانیان عهد باستان

دوم تیرماه زادروز فیلسوف، تاریخدان و سخنران «جیوانی باتیستاماریکو» است که در سال ۱۶۶۸ به دنیا آمده بود و ۷۶ سال عمر کرد. وی که از اندیشمندانی دوران روشنگری اروپاست، ایرانیان عهدباستان را به راستگویی ستوده و آنان را مردمی به دور از زاری و تزییر، و پرهیزگار از تعدی به حقوق دیگران خوانده و در رساله خود «در اهمیت راستی و حقیقت» این موارد را ذکر کرده و فصلی از این رساله با آوردن مثال های از منشی، ایرانیان باستان ثابت کرده است.

برنستاین یدر سوسیال دموکراسی

سوسیال دموکراتهای اروپا ۲۲ ژوئن سال ۱۹۴۹ در اعلامیه پایان نشست خود از «ادوارد برنستاین» به عنوان پدر سوسیال دموکراسی نام بردند. ادوارد برنستاین، نخست افکار مارکسیستی داشت که بعداً با پاره ای از عقاید «مارکس» مخالف شد از جمله از میان بردن تدریجی طبقه متوسط به سود طبقه کارگر وی برخلاف مارکس عقیده داشت که کاپیتالیسم با تضادهای داخلی از میان نمی رود، بلکه فقط ضعیف می شود.

آغاز «ژورنال نویسی» در رسانه‌ها

انتشار منظم ستون «ژورنال» در روزنامه هارا ژون ۱۹۰۴ ذکر کرده اند زیرا که یک روزنامه آمریکایی ۲۲ ژوئن این سال به مخاطباتش اطلاع داده بود که از شماره بیست و پنجم ژوئن، ستون های «ژورنال» «ایر می کند». این ستونها حاوی مطالبی از جمله مشاهدات روزمره، شرح مسافرت، تداعی و برداشتهای از خبرها، تشریح سابقه روی دادهای به علاوه بیان نظر، احساس و عواطف خود نسبت به برخی از آنها و انعکاس ضعف ها و قوت ها، ناداوای بهاد.

www.iranianshistoryonthisday.com

قَابِ امروز



اصفهان، پل خواجو / عکس از: بهمن یوسفی

سرایه

بگشا نقاب رخ که ز ره بر در آیمت
 بریند عقد در که کنون دربر آیمت
 آمد کبوتر نو و نامه رساند و گفت
 پیش از کبوتر آمدن از در آیمت
 بر بسته زر چهره به پای کبوترت
 سینه کنان چو باز گشاده بر آیمت
 مهتاب وار در خرم از روزن آنچنانک
 نگذاردم رقیب که سوی در آیمت
 یا از کنار بام چو سایه در افتند
 باز میان خانه چو ذره در آیمت

جدول شرح در متن

غلامحسین باغبان

کشور «دوشنبه»	کنایه از «فتنه انگیز»	بصیرت اتمسفر	فلز سرخ مجله ورزشی آلمان	دوازده ماه باغ انگور	شهر فیروزه
عمودی کم وزن	ش	ادا محدب	شیمی کرین شتر بارکش	اختر و کوکب	ش
جمع فید صدای اعلام خطر		دهکده نگاه کرد	دوست خاموش پایان شب		
مغل ورود مرز بی پایان		خیابان قدیمی بجغزورد مقایل	نوعی یقه		
بدل و جانشین طفلی		کفیل سنگ خرد	چ		
سفید مایل به زرد					
همان هاون است					

سودو کو

۲۴۹۲

	۲	۱				۴		۶
				۲				۳
۹	۷				۶			
			۳				۴	۸
	۹		۱		۸		۶	
۳	۶				۷			
			۷				۹	۴
۲				۱				
۶		۷				۲	۱	

9	6	3	8	5	7	1	2	4
1	2	4	9	6	3	8	5	7
8	5	7	1	2	4	9	6	3
3	9	6	7	4	8	5	1	2
5	8	1	3	9	2	7	4	6
7	4	2	6	1	5	3	9	8
2	3	9	5	7	6	4	8	1
6	1	8	4	3	9	2	7	5
4	7	5	2	8	1	6	3	9

حل ۲۴۹۱